

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

---

Школа инженерного предпринимательства  
Направление подготовки 27.04.05 «Инноватика»  
Профиль инноватика высшего образования

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема работы
Развитие системы мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в условиях гибридного обучения (на примере ФГБОУ ТГАСУ)

УДК – 378.015.3:005.32:796

Студент

Группа	ФИО	Подпись	Дата
ЗНМ93	Антонов Григорий Сергеевич		

Руководитель

Должность	ФИО	Ученая степень, звание	Подпись	Дата
доцент УНЦ ОТВПО	Гиниятова Елена Владимировна	к. филос. н.		

**КОНСУЛЬТАНТЫ:**

По разделу «Социальная ответственность»

Должность	ФИО	Ученая степень, звание	Подпись	Дата
доцент УНЦ ОТВПО	Гиниятова Елена Владимировна	к. филос. н.		

По разделу, выполненному на иностранном языке

Должность	ФИО	Ученая степень, звание	Подпись	Дата
доцент УНЦ ОТВПО	Горянова Любовь Николаевна	к. филол. н.		

**ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ:**

Руководитель ООП	ФИО	Ученая степень, звание	Подпись	Дата
Руководитель УНЦ ОТВПО	Похолков Юрий Петрович	д. т. н., профессор		

Томск – 2021 г.

**Планируемые результаты обучения по ООП направление «инноватика»  
27.04.05  
профиль «инноватика высшего образования»**

од	Результат обучения
Общие по направлению подготовки	
1	Производить оценку экономического потенциала инновации и затрат на реализацию научно-исследовательского проекта, находить оптимальные решения при создании новой наукоемкой продукции с учетом требований качества, стоимости, сроков исполнения, конкурентоспособности и экологической безопасности, выбирать или разрабатывать технологию осуществления и коммерциализации результатов научного исследования.
2	Организовать работу творческого коллектива для достижения поставленной научной цели, находить и принимать управленческие решения, оценивать качество и результативность труда, затраты и результаты деятельности научно-производственного коллектива, применять теории и методы теоретической и прикладной инноватики, систем и стратегий управления, управления качеством инновационных проектов, выбрать или разработать технологию осуществления научного исследования, оценить затраты и организовать его осуществление, выполнить анализ результатов, представить результат научного исследования на конференции или в печатном издании, в том числе на иностранном языке.
3	Руководить инновационными проектами, организовать инновационное предприятие и управлять им, разрабатывать и реализовать стратегию его развития, способность разработать план и программу организации инновационной деятельности научно-производственного подразделения, осуществлять технико-экономическое обоснование инновационных проектов и программ.
4	Критически анализировать современные проблемы инноватики, ставить задачи, и разрабатывать программу исследования, выбирать соответствующие методы решения экспериментальных и теоретических задач, интерпретировать, представлять и применять полученные результаты, прогнозировать тенденции научно-технического развития.
5	Руководить практической, лабораторной и научно-исследовательской работой студентов, проводить учебные занятия в соответствующей области, способность применять, адаптировать, совершенствовать и разрабатывать инновационные образовательные технологии.
9	Использовать абстрактное мышление, анализ и синтез, оценивать современные достижения науки и техники и находить возможность их применения в практической деятельности.
10	Ставить цели и задачи, проводить научные исследования, решать задачи, возникающие в ходе научно-исследовательской и педагогической деятельности, в том числе, выбирать метод исследования, модифицировать существующие или разрабатывать новые методы, способность оформить и представить результаты научно-исследовательской работы в виде статьи или доклада с использованием соответствующих инструментальных средств обработки и представления информации.

11	Использовать творческий потенциал, действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения.
12	Осуществлять профессиональную коммуникацию в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности на основе истории и философии нововведений, математических методов и моделей для управления инновациями, компьютерных технологий в инновационной сфере, руководить коллективом в сфере профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия, публично выступать и отстаивать свою точку зрения.

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

---

Школа инженерного предпринимательства  
Направление подготовки 27.04.05 «Инноватика»  
Профиль инноватика высшего образования

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель ООП  
\_\_\_\_\_ Ю.П. Похолков  
(Подпись) (Дата) (Ф.И.О.)

**ЗАДАНИЕ**

**на выполнение выпускной квалификационной работы**

В форме:

<b>магистерской диссертации</b>
---------------------------------

Студенту:

Группа	ФИО
ЗНМ93	Антонов Григорий Сергеевич

Тема работы:

Развитие системы мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в условиях гибридного обучения (на примере ФГБОУ ТГАСУ)	
Утверждена приказом директора (дата, номер)	№ 15-14/с от 15.01.2021.

Срок сдачи студентом выполненной работы:	07.06.2021г.
---	--------------

**ТЕХНИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

<b>Исходные данные к работе</b> (наименование объекта исследования или проектирования; производительность или нагрузка; режим работы (непрерывный, периодический, циклический и т. д.); вид сырья или материал изделия; требования к продукту, изделию или процессу; особые требования к особенностям функционирования (эксплуатации) объекта или изделия в плане безопасности эксплуатации, влияния на окружающую среду, энергозатратам; экономический анализ и т. д.).	Объект исследования – система организации образовательного процесса в условиях гибридного обучения в ВУЗах.
<b>Перечень подлежащих исследованию, проектированию и разработке вопросов</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• анализ особенности формирования мотивации в образовательном процессе;</li></ul>

<p><i>(аналитический обзор по литературным источникам с целью выяснения достижений мировой науки техники в рассматриваемой области; постановка задачи исследования, проектирования, конструирования; содержание процедуры исследования, проектирования, конструирования; обсуждение результатов выполненной работы; наименование дополнительных разделов, подлежащих разработке; заключение по работе).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализ изменения уровня мотивации студентов к занятиям физкультурой и спортом в условиях гибридного обучения;</li> <li>• анализ организации занятий физкультурой в ТГАСУ в условиях гибридного обучения и ее влияние на развитие мотивации студентов;</li> <li>• разработка практических рекомендаций для ТГАСУ в целях более успешной организации занятий физкультурой в условиях гибридного обучения за счет увеличения мотивации студентов.</li> </ul>
<p><b>Перечень графического материала</b> (с точным указанием обязательных чертежей)</p>	<p>Таблица 1. Результаты математико-статистической обработки данных о значимости основных мотивов студентов 2-го курса факультетов Охраны труда и окружающей среды и Иностранных языков Российского государственного социального университета к занятиям физическими упражнениями и спортом (n=107)</p> <p>Таблица 2. Корреляционные группы (плеяды) мотивов, по Пантюхиной</p> <p>Рисунок 1. Организационная структура ТГАСУ</p> <p>Рисунок 2. Распределение ответов на первый вопрос анкеты.</p> <p>Рисунок 3. Распределение ответов на второй вопрос анкеты.</p> <p>Таблица 3. Средние значения оценки мотиваций для всех опрошенных.</p> <p>Рисунок 4. Мотивы для занятий физкультурой в университете, среднее по всем опрошенным.</p> <p>Таблица 4. Средние значения для компонентов мотивации к занятиям физкультурой в зависимости от пола.</p> <p>Рисунок 5. Мотивы, преобладающие для занятий физкультурой среди девушек</p> <p>Рисунок 6. Мотивы, преобладающие для занятий физкультурой среди юношей.</p>

	<p>Рисунок 7. Распределение ответов на третий вопрос анкеты.</p> <p>Рисунок 8. Распределение ответов на седьмой вопрос анкеты.</p> <p>Рисунок 9. Распределение ответов на четвертый вопрос анкеты.</p> <p>Рисунок 10. Распределение ответов на пятый вопрос анкеты.</p> <p>Рисунок 11. Распределение ответов на восьмой вопрос анкеты.</p> <p>Рисунок 12. Кадр из видео ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА – 30 МИНУТ – DANCEFIT</p> <p>Рисунок 13. Кадр из видео Bryan Kest Power Yoga. Power 1.</p>
<b>Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы</b> (с указанием разделов)	
<b>Раздел</b>	<b>Консультант</b>
Социальная ответственность	Гиниятова Елена Владимировна
Раздел на иностранном языке	Горянова Любовь Николаевна
<b>Названия разделов, которые должны быть написаны на русском и иностранном языках:</b>	
1. Мотивация и ее роль в образовательном процессе.	

<b>Дата выдачи задания на выполнение выпускной квалификационной работы по линейному графику</b>	15.03.2021
---	------------

**Задание выдал руководитель:**

Должность	ФИО	Ученая степень, звание	Подпись	Дата
доцент УНЦ ОТВПО	Гиниятова Елена Владимировна	к.филос.н.		

**Задание принял к исполнению студент:**

Группа	ФИО	Подпись	Дата
ЗНМ93	Антонов Григорий Сергеевич		

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа содержит 100 страниц, 13 рисунков, 4 таблицы, 38 использованных источников, 4 приложения.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, мотивация, гибридное обучение, смешанное обучение, дистанционное обучение.

*Объектом* исследования является система организации образовательного процесса в условиях гибридного обучения в ВУЗах.

*Цель работы* – сформулировать основные рекомендации по совершенствованию модели образовательного процесса в условиях смешанного и дистанционного обучения физической культуре в вузе.

*Актуальность работы:* Необходимо переработать и усвоить лучший опыт, наработанный при дистанционном обучении во время пандемии. Существует потребность в расширении охвата обучающихся при всё более широком использовании дистанционных и смешанных методов обучения в вузе в контексте глобализации образования. Поэтому необходимо донести до студентов теоретические знания по физической культуре в большем объеме и способствовать развитию массовой физкультуры и любительского спорта в условиях ускоряющихся социальных процессов и тотального дефицита времени;

Новизна исследования состоит в том, что в своей работе мы подходим к организации занятий изначально с точки зрения дистанционного и гибридного обучения, учитывая их особенности учебного процесса и работе с мотивацией.

В процессе исследования использовались общенаучные методы: социологическое исследование, анализ научно-методической литературы, анализ нормативной документации, анализ статистических данных, сравнительный анализ.

В результате исследования был разработан список рекомендаций по совершенствованию системы физического воспитания в условиях дистанционного или гибридного обучения, применимый для любого вуза России.

Результаты могут быть использованы в качестве основы для дальнейшего продвижения системы физического воспитания ТГАСУ на более высокий уровень.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

РЕФЕРАТ .....	7
ВВЕДЕНИЕ.....	10
1 МОТИВАЦИЯ И ЕЕ РОЛЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ .....	14
1.1 Мотивация как условие успешного образовательного процесса.....	14
1.2 Мотивация и гибридная форма обучения: проблемы и вызовы .....	26
2 ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ.....	34
2.1 Общая характеристика ТГАСУ .....	34
2.2 Обучение в ТГАСУ в период пандемии: проблемы и вызовы.....	37
2.3 Обучение в других вузах Томска в период пандемии.....	41
3 СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ГИБРИДНОГО ОБУЧЕНИЯ .....	47
3.1 Анализ результатов опроса студентов.....	47
3.2 Комплекс упражнений для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	64
3.3 Пример комплекса упражнений для общей группы.....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	69
СОЦИАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ .....	71
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	74
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Часть, выполняемая на английском языке .....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.....	79
Пример плана урока № 1 .....	95
Пример плана урока № 2 .....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Темы рефератов .....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Анкета .....	100

## **ВВЕДЕНИЕ**

За последнее десятилетие наблюдается постепенный рост важности дистанционного образования. Если раньше оно было прикладной формой образования, то сейчас всё больше и больше элементов дистанционного образования используется в обучении очных студентов. Дистанционное обучение имеет как ряд преимуществ: доступность, низкая стоимость, гибкость в использовании времени, так и ряд недостатков, самым значительным из которых является снижение мотивации студентов. Необходимо заметить, что многие недостатки дистанционной формы обучения обусловлены некорректным внедрением.

Указанный процесс был значительно ускорен начавшейся в 2020 году пандемией COVID-19, вынудившей всех, кто не сделал этого ранее, осваивать методы и инструменты дистанционного обучения. Наилучших результатов добились те, кто уже имел опыт работы с дистанционными формами, смешанным обучением и другими новыми формами обучения. Больше всего такого опыта накоплено в обучении иностранным языкам. При этом, преподаватели некоторых предметов, которые ранее в нашей стране считалось просто невозможным перевести на дистанционную форму, оказались в крайне сложной ситуации. Они не обладали личным опытом работы с дистанционными образовательными платформами и не могли опереться на методологические рекомендации и научные исследования по специфике интеграции дистанционного инструментария в образовательный процесс. В число таких предметов входит и физическая культура, являющаяся обязательным предметом на младших курсах вузов.

Преподаватели физкультуры были поставлены в ситуацию, когда многие педагогические приёмы не работают, а контроль выполнения упражнений затруднен просто по техническим причинам. Но особенно остро встала проблема мотивации студентов к занятиям. «Физкультура по Zoom'у» стала объектом шуток, а у многих возникли сомнения в самой возможности

результативных дистанционных занятий по физкультуре. Новые условия поставили новые задачи, решать которые большинство преподавателей физкультуры оказались не готовы. Они не смогли перейти от отработанных методик, основанных на точечном взаимодействии «вопрос-ответ», «увидел-поправил», к другим методикам, ориентированным на дистанционное взаимодействие и основанным на том, что преподаватель должен не только своим примером показать, как правильно, но и заранее предусмотреть и предупредить неправильные варианты. Дистанционные методики также основываются на других приёмах создания и поддержания мотивации, нежели методики очных занятий, и незнание этих приёмов отрицательно сказалось на мотивации студентов к занятиям.

Сейчас пандемия подходит к концу, однако методы и технологии дистанционного обучения останутся с нами. Это вызвано тем, что при правильной реализации технологии дистанционного образования способны давать хороший результат при меньших финансовых затратах, обеспечивая при этом более широкий охват обучающихся. Скорее всего, в ближайшем будущем мы увидим переход к гибридной, смешанной форме для всех преподаваемых предметов, когда часть курса осваивается онлайн, а часть – очно. Не избежит этого и физическая культура.

Актуальность данного исследования связана с изменением уровня мотивации у студентов вуза к занятиям физической культурой в рамках образовательного процесса в условиях гибридного и дистанционного обучения.

Косвенными факторами, указывающими на уровень актуальности выбранной темы, являются также необходимость анализа лучших практик дистанционного обучения во время пандемии и увеличение количества обучающихся посредством дистанционных и смешанных методов обучения в вузе.

**Цель исследования** – разработка рекомендаций по организации занятий физкультурой и спортом в условиях гибридного обучения в ТГАСУ, повышающих уровень мотивации студентов к данному виду занятий.

**Объектом исследования** выступает система организации образовательного процесса в условиях гибридного обучения в ВУЗах.

**Предмет исследования** – развитие мотивации к занятиям физкультурой в условиях гибридного и дистанционного обучения в ТГАСУ.

В ходе работы были поставлены следующие задачи исследования:

- проанализировать особенности формирования мотивации в образовательном процессе;
- проанализировать мотивацию студентов к занятиям физкультурой и спортом в условиях гибридного обучения;
- проанализировать организацию занятий физкультурой в ТГАСУ в условиях гибридного обучения и ее влияние на развитие мотивации студентов;
- разработать практические рекомендации для ТГАСУ в целях более успешной организации занятий физкультурой в условиях гибридного обучения за счет увеличения мотивации студентов.

Практическая значимость работы: адаптированный алгоритм построения системы мотивации может быть использован для любого вуза и любого предмета, а разработанные рекомендации могут быть в дальнейшем применены в ТГАСУ или ином вузе.

В процессе подготовки исследования автором были проанализированы теория мотивации Маклеланда [1]; федеральные образовательные стандарты Российской Федерации; исследования мотивации к занятиям физкультурой Е.А. Биличенко [2], А.О. Новиковой [3] [4] [5], А.Н.Осипова [6], Л.В. Пантюхиной [7],[8], Б.К.Сангинова [9], С.А. Фирсина [10] [11] и др.; наработки в области смешанного образования для других предметов, изложенные в работах Н.Алмагамбетовой [12], И.Арефьевой и Т. Лазарева [13], Т.С. и О.Б. Бобковых [14], А.В. Гвоздевой [15], А.С.Кизиловой [16], С.А. Молодякова [17], С.Д. Степиной [18] и др.

Методологическая база исследования включает в себя:

- социологический опрос;
- неформализованный анализ документов;
- анализ статистических данных;
- сравнительный анализ.

Структура выпускной квалификационной работы обусловлена целями и задачами, описанными выше, и представлена введением, тремя главами, приложениями и списком использованных источников и литературы.

# **1 МОТИВАЦИЯ И ЕЕ РОЛЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

## **1.1 Мотивация как условие успешного образовательного процесса**

Успешность освоения знаний студентом напрямую связана с грамотной организацией учебного процесса, однако для достижения максимального эффекта задействуется целый комплекс различных элементов. Очень важна в этом комплексе роль учебной мотивации студента. Она в значительной степени определяет его вовлеченность в процесс обучения и последующее успешное освоение полученных знаний. Никакой профессиональный подбор педагогом эффективных форм и методик обучения не может восполнить недостаток мотивации, так как для немотивированного студента инновационная активность педагога будет лишь незначительно отличаться от классических лекций. При этом, немотивированный студент не осваивает в полной мере материалы университетской программы и будет менее конкурентоспособным на рынке труда. Т.С. Бобкова и О.Б. Бобков писали, что «в современном мире инновационных технологий уровень профессионализма оказывает влияние на конкурентоспособность и уровень жизни человека в целом» [14, с. 6].

Мотивация – одно из самых важных понятий при анализе поведения человека, это базовый психологический процесс. Существует множество определений этого понятия. Мы будем пользоваться определением Е.П. Топорковой, согласно которому мотивация — это «процесс, начинающийся с физиологической или психологической нехватки, или потребности, которая активизирует поведение или создает побуждение, направленное на достижение определенной цели или вознаграждения» [19]. Связанным с этим понятием является понятие мотивирования, то есть, целенаправленные действия, которые производятся для воздействия на мотивацию, как правило, с целью её повышения. В центре нашего внимания будет находиться мотивация к учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура».

Мотивирование к учебной деятельности опирается на формирование у обучающегося благоприятного образа «себя в будущем» и представление изучаемого предмета как пути к достижению этого целевого образа. То есть, формируется исключительно внутренняя мотивация с отложенным вознаграждением. Соответственно, повышению мотивации способствуют:

- индивидуализация образа «себя в будущем»,
- детализация пути достижения,
- создание ситуаций промежуточного вознаграждения до достижения конечной цели.

Использование внешней мотивации ограничено, с одной стороны, краткосрочностью получаемых с ее помощью результатов, а с другой стороны – материально-финансовыми причинами. При этом отдельного внимания заслуживает отсутствие мотивации у студентов к учебной деятельности в целом. Наиболее часто встречающийся фактор, определяющий отсутствие мотивации к учебе – это несформированность собственных предпочтений, направленных на реализацию профессионального потенциала.

Получение образования всегда предполагало высокий уровень силы воли, выдержки, терпения и трудолюбия со стороны студента. Согласимся с Лопатиной, что наличие этих качеств «обеспечивало достижение поставленных перед студентом целей: получение знаний и умений для дальнейшего формирования уже как профессионала в выбранной сфере деятельности, а также развитие личности в целом» [20]. К сожалению, нередко и принудительное воздействие на немотивированного студента как со стороны родителей, так и со стороны педагогов. Хотя этот способ дает свои результаты, пусть и малоэффективные, однако с взрослением, все сложнее принуждать человека к чему-либо. Так, если в процессе школьного обучения данный подход будет иметь некоторую результативность, то в высшем образовании этот показатель будет ниже, а возможно и вовсе приведет к обратному результату. Будучи не в состоянии найти для себя эффективную учебную мотивацию, взамен внешней, которая была во время обучения в школе

(например, боязнь наказания со стороны родителей), студент не может понять, что учёба в вузе может быть интересна сама по себе. Это отражается и на мотивации к занятиям физкультурой в рамках высшего образования, и далее на мотивации к различным видам деятельности в профессиональной жизни.

В этом контексте, не удивительно, что несмотря на то, что в отечественной и зарубежной педагогике накоплено достаточно много исследований, посвященных мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом (Ю. С. Молчанова, Ю. А. Тимошенко, Н. А. Симон, В. Н. Хачатуров, Ю. Н. Аллянов, Н. В. Закурин, Ю. В. Любимова, В. В. Савчук, Л. А. Рапопорт и др.) [21; 6]), процент студентов, серьезно относящихся к своему здоровью и постоянно занимающихся физической культурой, очень низок. Причиной такого положения вещей является уже сформированная ранее, в школе, недостаточная мотивация к занятиям физической культурой, приводящая к слабому здоровью, которое, в свою очередь, затрудняет занятия физкультурой. Образуется порочный круг.

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007 г.), «физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [22, с. 4].

Оздоровительный эффект физкультуры неразрывно связан с повышением физической активности. При недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются естественные нервно-рефлекторные связи, что приводит к расстройству регуляции деятельности систем организма, прежде всего, сердечно-сосудистой, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний [23].



Хорошо известно, что физическая культура продлевает жизнь, замедляет старение, благотворно влияет на нервную систему, делает человека привлекательнее. Отсутствие же занятий физкультурой приводит к потере выносливости, гибкости, ловкости. Физические нагрузки, при условии их правильного подбора, способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физических систем и предотвращают образование различных патологий.

Тем не менее, современные студенты в массе своей недостаточно мотивированы к занятиям физической культурой. Они считают, что тот объем занятий физкультурой, который предоставляется в вузе, не принесет ни оздоровительного, ни тренировочного эффекта. Среди других причин, снижающих мотивацию к занятиям, называют консервативный подход к проведению занятий и однообразие используемых физических упражнений.

Официальная статистика показывает неуклонный рост заболеваний среди детей дошкольного и школьного возраста. В.Н. Аверкин в своей статье [24] приводит данные Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, указывающие на значительное снижение числа абсолютно здоровых детей, за счет роста частоты хронических заболеваний и увеличения числа школьников с несколькими одновременными диагнозами (20% старшеклассников имеют 5 и более хронических заболеваний).

По окончании школы, эти школьники со слабым здоровьем становятся студентами со слабым здоровьем. Проблемы со здоровьем могут с возрастом усугубляться несформированностью мотивации к оздоровительной деятельности, идущей еще со школы.

Участие студентов в занятиях физкультурой и спортом и их активность на этих занятиях, главным образом зависят от субъективного отношения к урокам физкультуры и иным другим занятиям физкультурой, и спортом [10]. Индикаторами этого отношения являются знания студентов о занятиях

физкультурой в целом, оценка её значения, вызываемые ей эмоции, оценка содержания и организации занятий.

Фирсин [11] приводит данные опроса 1200 школьников, показывающие, что хотя мнение школьников о физкультуре и спорте в целом положительное, однако, оценка их важности не очень высока. Результатом является отсутствие ярко выраженного желания участвовать в физкультурной деятельности. При этом, практически каждому школьнику не нравятся те или иные аспекты организации уроков физкультуры в школе, что также отражается на отношении к физкультуре и спорту в целом, и такое же отношение сохраняется и в дальнейшем – в вузе и во взрослой жизни.

При этом, старшеклассники оценивают важность физкультуры и спорта менее высоко, чем учащиеся младших классов: «Так, например, среди учащихся 4-5 классов 86,8% считает, что эти занятия имеют «очень большое значение», тогда как среди учащихся 6-7 классов такого мнения придерживается 73,4%, среди учащихся 8-9 классов - 66,5%, а среди учащихся 10-11 классов - всего лишь 65,6%. И, напротив, мнение о том, что «занятия физкультурой и спортом не представляют ценности, по крайней мере, существенной» среди учащихся 4-5 классов разделяют 2,9%, среди учащихся 8-9 класса - 3,7%, а среди учащихся 10-11 класса - уже 4,2%.» [Фирсин-2014]. С возрастом снижается и личная вовлеченность, и в итоге, согласно данным того же исследования, 5,4% учащихся 10 и 11 класса считают, что занятия физкультурой им не нужны совсем, а 16% считают их не важными лично для них. Школьники обращают внимание на физическое состояние человека и недостаточно высоко оценивают значение занятий физкультурой для всестороннего развития личности.

Утилизация «спящей» ориентации студентов на творческое освоение программы по физической культуре в целях поднятия мотивации требует более упорядоченного воздействия [8]. Почти всегда человека побуждает к деятельности не один, а несколько мотивов, часто переплетающихся. Эта совокупность разных мотивов и называется мотивацией. В мотивации какой-

либо деятельности мотивы обычно выстраиваются в ряд по важности. Так образуется структура мотиваций [25].

Прежде чем заниматься повышением мотивации, стоит определить исходное состояние, структуру мотивации студентов, чтобы найти те мотивы, которые можно было бы развить в условиях дистанционного и смешанного обучения.

Пантюхина провела многоступенчатое исследование структуры мотивации к занятиям физкультурой среди студентов с цель выделить, а затем структурно упорядочить мотивы к занятиям физкультурой и спортом среди студентов вуза [8].

Таблица 1. Результаты математико-статистической обработки данных о значимости основных мотивов студентов 2-го курса факультетов Охраны труда и окружающей среды и Иностранных языков Российского государственного социального университета к занятиям физическими упражнениями и спортом (n=107) [9]

№	Мотивы	$\bar{X}$	m
		(баллы)	(баллы)
1	Получить «зачет» в конце семестра	8,64	0,21
2	Улучшить состояние здоровья	7,53	0,24
3	Продолжить развитие основных физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости	7,33	0,27
4	Восполнить недостаток двигательной активности	6,93	0,28
5	Пообщаться с однокурсниками, друзьями вне аудитории для занятий	6,93	0,8
6	Улучшить настроение, весело и с пользой провести время	6,84	0,24
7	Использовать занятие, как средство для ведения здорового образа жизни (ЗОЖ)	6,62	0,29
8	Зарядиться энергией и бодростью	6,62	0,28
9	Объективно оценить свои физические возможности	6,45	0,26
10	Скорректировать недостатки фигуры	6,41	0,33
11	Закалить характер, выработать морально-волевые качества, добиться победы над собой	6,09	0,29
12	Переключиться на другой вид деятельности	5,78	0,26
13	Научиться работать в команде, почувствовать плечо друга	4,94	0,27
14	Пополнить объем знаний в области физического воспитания и спорта	4,67	0,25
15	Внести свой вклад в оздоровление нации в государственном масштабе	4,57	0,32
16	Овладеть физическими навыками для выбранной профессии	4,34	0,28
17	Развивать лидерские способности	4,2	0,27
18	Отвлечься (избавиться) от вредных привычек	4,06	0,33
19	Добиться уважения однокурсников, друзей, педагогов	3,79	0,26
20	Совершенствовать технику и тактические приемы в выбранном виде спорта, попасть в сборную команду факультета	3,7	0,29
21	Принять участие в соревнованиях на первенство РГСУ, выполнить спортивный разряд	3,02	0,25

Исследователь выявила три группы наиболее важных мотивов, связанных внутри группы корреляционными связями. Знание о таких связях позволяет оптимизировать воздействие на мотивацию, сделать ее более направленной и экономной. Результаты этого исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2. Корреляционные группы (плеяды) мотивов, по Пантюхиной [9]

№ п/п	Мощность	Крепость	Идентификация плеяды (группы мотивов)
1	10 ед.	0,67	Стремление к развитию – получить новые умения, навыки и знания, развить кругозор, способность к принятию индивидуальных, оригинальных решений, скорректировать недостатки фигуры и принять участие в соревнованиях.
2	6 ед.	0,66	Мотив психологического сопровождения – получение «зачёта», улучшения настроения от занятий физической культурой, избавления от вредных привычек.
3	5 ед.	0,65	Социальный мотив – развитие лидерских качеств, умение работать в команде, добиться уважение однокурсников.
Пояснения: мощность плеяды – количество признаков, входящих в состав корреляционной плеяды; крепость плеяды – средний коэффициент корреляции.			

Исследование показывает, что «наиболее значимыми для студентов вузов неспортивного профиля являются развивающие мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом» [9]. На занятиях физкультурой студенты хотят получить новые умения, навыки и знания. Поэтому, будет плодотворным искать оптимальное сочетание двигательной и познавательной деятельности, одновременно вырабатывая потребность студентов в самостоятельных занятиях. «Чтобы разнообразить виды двигательной активности, создать непринужденную, доброжелательную обстановку, необходимо включать в план занятия новые интересные упражнения, соревнования и эстафеты, элементы новых видов спорта» [9]

Физическая культура важна для гармонического развития студенческой молодёжи, а ведущая роль в этом процессе принадлежит преподавателю. Ему необходимо учитывать не только результаты в выполнении тех или иных нормативов, но и оценивать степень личностного

отношения каждого студента к дисциплине, степень его социальной активности и глубину физических возможностей.

Т.А. Кузнецовой было проведено исследование мотивации к занятиям физкультурой помимо обязательных занятий в вузе [26], результаты которого также интересны в контексте нашего исследования:

Исследователь выяснила, что, основными причинами, препятствующими самостоятельным дополнительным занятиям спортом, являются отсутствие свободного времени, желания, компании, спортивной базы вблизи проживания, а также финансовые трудности. При этом, доминирующими мотивами для самостоятельных занятий физкультурой назывались укрепление здоровья, улучшение самочувствия и настроения, коррекция фигуры, профилактика и устранение последствий стресса, помощь в достижении поставленных целей [26].

В этом исследовании также была сделана попытка дифференцировать мотивации студентов, занимающихся физкультурой (в данном случае, бегом) в дополнение к занятиям физкультурой, и тем, кто не занимается спортом дополнительно. Для первой группы оказался характерен производительный вид мотивации, с ведущей ролью активной жизненной позиции, а для второй группы – потребительская мотивация с ярко выраженным стремлением к комфорту.

Согласно другому исследованию [4], более 70% студентов относятся как раз к этой второй группе, для них физическая культура - это просто предмет (при этом ненужный), по которому необходимо получить зачет.

Соответственно, крайне востребовано создание педагогических условий, направленных на формирование мотивации студентов не физкультурного вуза к занятиям физической культурой и любительским спортом.

К числу таких условий, согласно Н.А. Новиковой и С.Я. Биктиной, относятся:

1) расширение знаний студентов о вопросах здорового образа жизни, физкультуры и спорта;

2) направленность педагогической деятельности на формирование у студентов положительного эмоционального и психологического настроения к занятиям и тренировкам;

3) учет индивидуальных особенностей студентов в планировании и проведении учебных занятий. [4]

В связи с этим задача преподавателя физической культуры в высшем учебном заведении – применять нетрадиционные средства физической культуры и спорта, использовать инновационные технологии и методики, построенные на спортивно-ориентированных формах организации физического и спортивного воспитания.

Преподавателю необходимо постоянно повышать уровень педагогического мастерства, искать индивидуальный подход как к отдельным студентам, так и к группам студентов одной специальности, имеющим, как правило, сходные наборы мотивов. Преподаватель должен быть для студента источником мотивации, создавая условия, при которых будет формироваться положительное отношение студентов к физической культуре и к занятиям любительским спортом [27].

Следует больше внимания уделять донесению до студентов информации о том, что занятия физической культурой и любительским спортом не только способствуют укреплению и поддержанию здоровья, но и помогают сформировать ответственность, дисциплинированность, уверенность в себе, в своих силах, а также создают преобладающий положительный эмоциональный фон: «Любительский спорт является мощным средством становления личности, так как способствует реализации физических качеств, интеллектуальных способностей, формированию активного отношения к труду, эстетических и нравственных качеств, обучению методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции» [4]. Поэтому необходимо, чтобы студенты переходили от

однократных учебных занятий физической культурой к любительскому спорту [5], тем самым сохраняя достигнутое положительное отношение к физической культуре на протяжении всей жизни и в будущем передавая опыт своим детям.

Таким образом, формирование мотивации студентов к занятиям физкультурой становится проблемой, решение которой становится возможным только на основе придания физической культуре компетентностного направления, где главной целью будет формирование осознанной личной потребности и необходимости в занятиях физкультурой, а в дальнейшем, и любительским спортом. Такое изменение целей обучения потребует готовности вузовских педагогов-физкультурников, поскольку оно повлечет за собой радикальную перестройку процесса обучения.

Проблемой государственной важности является улучшение здоровья населения. В государственной программе РФ «Развитие физической культуры и спорта» от 16 августа 2014 года одной из основных задач является «...повышение мотивации граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни».

Неотделимым от здоровья нации является здоровье ее молодежи, студентов, особенно в свете того, что формирование мотивации и востребованности здорового образа жизни наиболее важно формировать именно у будущих специалистов. Это необходимо и экономически, чтобы обезопасить вложения государства в образование студентов, поскольку здоровый специалист работает дольше, чем больной. Результаты любого образовательного процесса формируются только при условии обеспечения высокой мотивации [28].

Физкультурная и оздоровительная работа в вузе должна ориентироваться на решение задач перехода знания в умения, когда «познавательные интересы в области физической культуры перерастают в потребность движения, увеличение самостоятельных занятий» [7]. Включенные в режим дня физические упражнения должны быть направлены

на укрепление работоспособности, как физической, так и умственной, на создание здоровых условий труда и отдыха будущих специалистов, увеличение доли времени, уделяемой физическому развитию.

Педагог, работающий в университете, должен удовлетворить возрастающие потребности учащегося, связанные с его интеллектуальной (поисково-информационной) деятельностью и нацеленные на самопознание. Крайне важно избежать причинения вреда посредством слишком жёсткого регламента, особенно на фоне статистики о падающем уровне физического развития студентов. Целесообразно начать с того, чтобы предоставить студенту информацию о его индивидуальном физическом и психическом развитии в сравнении с идеалами, о способах достижения высоких показателей, предоставляя студенту выбор среди разнообразных средств (комплектов двигательной активности) достижения того или иного набора целей.

Необходимо создать возможность заниматься нетрадиционными видами двигательной активности, атлетикой, гимнастикой, аэробикой, спортивными играми, плаванием в специально оборудованных местах для занятий спортом. У обучающихся должна быть возможность выбора с учётом их интересов, увлечений и индивидуальных особенностей. Задачей преподавателя при этом является помочь учащимся, в том числе со слабым здоровьем, овладеть необходимой информацией о самих себе, о путях к достижению целей. Преподаватель должен вести обучающегося к правильному выбору, направленному на раскрытие потенциала в контексте адекватной оценки своих возможностей, предоставить доступ к спортивному оборудованию и научить работать с ним. По сути, педагог должен «способствовать получению ими (студентами) элементарного физкультурного образования» [9].

Мотивация к познавательной деятельности является основной в учебной деятельности. Поэтому, занятия по физической культуре будут



значимы, связаны с возможностями самореализации в будущей семейной и профессиональной жизни. [29].

Сочетание внутренней мотивации, внешней мотивации, перспективной мотивации, а также сведение к минимуму факторов, понижающих уровень мотивации, формируют активный интерес к занятиям физической культурой.

Внутренняя мотивация порождается предметной деятельностью и связана с конкретным содержанием учебной дисциплины. Для ее формирования в отношении к занятиям физическими упражнениями, важно учитывать индивидуальные особенности и личные интересы студентов. [30].

Перспективная мотивация возникает при получении результата от занятий физической культурой (улучшение фигуры, повышение иммунитета и т. п.). Необходимо, чтобы студенты постоянно видели положительные результаты от занятий физкультурой.

Внешняя мотивация обусловлена внешними обстоятельствами по отношению к учащимся. Такие мотивы зависят от отношения учащихся к учебному процессу в целом и отличаются меньшей глубиной.

Некоторые факторы способны понизить мотивацию к занятиям физкультурой, поэтому их следует по возможности избегать, откорректировав организацию занятия: физическое соперничество на занятии, физические действия в игровых ситуациях, боязнь выглядеть смешно при выполнении упражнений.

Существуют следующие методы, повышающие внутреннюю мотивацию учащихся к занятиям физической культуры:

- 1) введение в учебный процесс теоретических занятий по физической культуре, направленных на формирование компетентности в области физкультуры и спорта (умение составлять упражнения на различные группы мышц, умение теоретически обосновать сложнокоординированные упражнения и т. д.);

- 2) расширение материала практических занятий таким образом, чтобы позволить учитывать интересы учащихся в различных видах спорта.

А.Н. Осипов, в своей статье [6] приводит следующие приемы, повышающие уровень мотивации:

- систематическое проведение контрольных упражнения после изучения материала, с акцентом на успехах студентов в их выполнении;
- ведение дневника самоконтроля;
- постоянное внимание к успехам, даже самым незначительным, которых достигают слабые студенты;
- вербализация результатов правильного выполнения упражнения;
- оценивание не по нормативам, а по росту личного результата.

Приемы развития внешней мотивации:

1. Использование интересной, необычной информации и активных форм обучения.
2. На начальном этапе освоения – завышение оценки слабым студентам для развития их потенциала.
3. Использование игровых методов и ИКТ-технологий.

## **1.2 Мотивация и гибридная форма обучения: проблемы и вызовы**

Процесс современного обучения уже многие годы ориентируется в сторону активной деятельности учащегося, что предполагает использование преподавателем технологий дистанционного образования. Однако роль преподавателя остается главенствующей, так как его задачей является осмысленный отбор контента, проверка его достоверности и обновление, нацеленное на использование в учебной работе максимально актуальных интернет-ресурсов.

Технологии дистанционного обучения дают новые возможности для эффективного обучения, они делают образовательный процесс более гибким, содержательным, интересным, и как следствие – доступным.

По причине пандемии коронавируса COVID-19, в марте 2020 года обучение студентов было полностью переведено в дистанционный режим.

Работа в дистанционном режиме предусматривает использование электронной образовательной среды (ЭОС). Там, где в последние годы активно использовалось смешанное обучение, переход к дистанционному обучению в период пандемии прошел более плавно и комфортно. Это, прежде всего касается предмета «Иностранный язык», лидирующего по внедрению элементов дистанционного обучения в обучение студентов дневного отделения. В результате, оценивая последствия перехода к дистанционному обучению, С.Д. Степина и Н.А. Мирюгина пишут: «... в среднем 95% студентов, приступавших к выполнению заданий в электронном курсе, справились с поставленными перед ними задачами по изучению лексического материала на заданную тему. При этом большее количество студентов достигло успеха при выполнении задания на построение собственного высказывания» [18]. То есть, в принципе, обучение методами дистанционного образования способно давать результаты не хуже традиционных методик. Однако она же пишет о том, что более одной пятой студентов оказались по тем или иным причинам не готовы к дистанционному обучению и совершенно не участвовали в учебном процессе. Исследователь не приводит данных о распределении причин, среди которых могут быть как финансовые (недоступность необходимой компьютерной техники и каналов связи), так и мотивационные (неверие в возможность достижения практических результатов заявленными методами). Хотя для занятий физкультурой в условиях смешанного обучения релевантны обе их группы причин, мы будем фокусироваться на второй. Как мы видели выше, значительная доля студентов не верит в пользу даже очных занятий в рамках вузовской программы с профессиональным преподавателем. Представляется, что это неверие только усугубляется с переходом на дистанционное обучение, по причине больше «физичности» самого предмета физической культуры. Однако, решение этой проблемы необходимо не только в контексте пандемии, которая, всё-таки, разовое событие, но и в контексте общего направления развития высшего образования.

Дистанционные технологии дают возможность постоянной модернизации обучения, что исключает элементы стагнации как в методиках преподавания, так и в комплексе используемых материалов. Создание дистанционных курсов облегчает введение новых дисциплин. В рассматриваемом контексте, возможно введение теоретического курса физкультуры в форме дистанционного курса. Таким образом, занятия физкультурой станут смешанными: теоретическая часть будет реализовываться онлайн, а практическое дополнение к теоретическому блоку курса – в форме личных занятий.

Со стороны студентов наблюдается интерес к дистанционным курсам как к новым информационным технологиям, которые позволяют восполнить материал пропущенного занятия, дистанционно изучить части курса, сдать курсовые работы или тесты, получить дополнительные знания. Тем самым, реализуется свобода выбора траектории изучения и освоения дисциплины.

Однако интерес студентов к дистанционным курсам часто иссякает после начала занятий. Так как дистанционное обучение является сложным процессом овладения знаниями, для поддержания мотивации изучения дистанционных курсов требуются специальные меры. И. Арефьева и Т. Лазарев в своей статье выделяют следующие методы воздействия на мотивацию при дистанционном обучении: «рассылка писем неактивным участникам с выражением благодарности за проявленный интерес к курсу и надежды на их активное участие в дальнейшем; совместное определение правил обучения на дистанционных курсах с целью учета пожеланий и предложений студентов; организация работы в командах с целью стимулирования активными участниками неактивных к совместной работе; регулярная обратная связь со студентами по всем вопросам, включая подробные комментарии к результатам практических заданий; регулярное подведение итогов индивидуальной и командной работы студентов; обсуждение планов возможного сотрудничества по окончании обучения» [13].

Наиболее эффективной формой использования технологий дистанционного обучения при дневном обучении является модель смешанного обучения [31], позволяющая в значительной степени снять отрицательные моменты дистанционных технологий.

Трудности реализации дистанционных технологий во многом связаны с тем, что большинство преподавателей не мотивированы на применение дистанционного обучения. Внедрение через административные указания не дает желаемых результатов. Дистанционный курс, создается, проходит аттестацию, но затем не используется в учебном процессе. Остаются неиспользованными возможности для расширения сфер деятельности и модернизации образовательного процесса, для переосмысления методологии очного образования, оптимизации расходов, усиления интеграции науки и образования.

Выделяют четыре характеристики гибридного обучения [32]:

- включает в себя и старые, и новые технологии;
- нацелено на существующих клиентов;
- пытается выполнить работу технологии, которая существовала ранее;
- менее «безопасный», не приводит к существенному снижению уровня знаний.

Гибридный вариант – единственный жизнеспособный для новой технологии. Как следствие, на рынке доминируют гибридные решения, а смешанное (гибридное) обучение относится к разрушительным технологиям [33]. Такое обучение «становится информационно-аксиологическим, персональным и ориентированным конкретно на каждого студента» [16].

Смешанное обучение не может появиться само по себе, оно требует дополнительных усилий со стороны как преподавателей, так и студентов.

В обучении всегда использовались смешанные (гибридные) технологии, но в прошлом компоненты, доступные для использования в смешанном обучении были ограничены читаемыми лекциями, лабораториями,

книгами или раздаточными материалами. Сегодня доступно множество как синхронных, так и асинхронных форматов в сети.

Особо выделяется так называемая «обогащенная виртуальная модель», когда студенты должны проходить индивидуальные уроки-консультации со своими преподавателями, а затем они могут завершить свою оставшуюся курсовую работу. Обогащенная виртуальная модель отличается от модели перевернутого класса наличием специальных программ. Студенты редко находятся лицом к лицу со своими преподавателями, и эта модель представлена в большом количестве онлайн-курсов.

Роль преподавателя в гибридной или смешанной модели обучения включает следующее:

- быть готовым оценивать, анализировать и агрегировать данные, с последующим их использованием в качестве неотъемлемой части процесса планирования для каждого отдельного студента, группы студентов и всего класса;
- быть открытым для новых стратегий обучения;
- дифференцировать обучение в соответствии с потребностями студентов;
- быть лидером: показать студентам, как искать информацию и задавать правильные вопросы;
- управлять учебной деятельностью на основе проектов;
- иметь стратегии мотивации студентов [34].

Любое смешанное обучение требует планирования более тщательного, чем обычное очное обучение. Требуется провести анализ проекта, контент-анализ и финансовый анализ, проанализировать целевую группу.

Анализ целевой группы очень важен при определении эффективных вариантов донесения учебного материала для выполнения поставленной цели. Такой анализ должен учитывать несколько важнейших факторов: это и базовые знания обучающихся, и популярные стили обучения, и режим доступа к образовательному контенту, но особенно – мотивацию.

Контент-анализ — это выбор оптимальных форматов доставки для формируемых навыков. В случае выбора неоптимальных форматов, как преподаватели, так и студенты могут столкнуться с огромной нагрузкой, при этом результаты окажутся недостаточными для учебных целей.

Финансовый анализ занимается стоимостью доставки, что может быть очень важно при выборе между несколькими вариантами. Если традиционные методы обычно не требуют особых затрат, то программные продукты, необходимые для реализации электронного обучения могут оказаться очень дорогими. Необходимо рассматривать наличие бесплатных социальных сервисов и по максимуму опираться на наличие у студентов мобильных устройств [35]. В частности, во многом именно финансовыми причинами обусловлена почти полное доминирование на рынке бесплатной LMS Moodle, после того, как в ней появилась полноценная возможность работы с мобильных устройств.

Существуют различные способы и формы развития мотивации при дистанционном и смешанном обучении.

Необходимо воспитывать у студентов постоянную мотивацию к самосовершенствованию. «Преподавателю необходимо ориентировать учащихся на успех, помочь молодому человеку поверить в свои силы, не отступать перед трудностями. Студенты на собственном опыте должны утвердиться во мнении, что только трудом можно добиться успеха». [8] Только от преподавателя зависит, зачем студенты будут посещать занятия по физической культуре: из-за боязни не получить «зачет» или в результате ощущения личной необходимости в таких занятиях.

Также важны и социальные мотивы, подразумевающие разные способы сотрудничества с другим человеком, поиск взаимодействия, развитие умения командной работы. В наше время развития информационных технологий, виртуальное общение среди молодых людей зачастую становится предпочтительнее личного, однако, оно тоже может использоваться для развития тех же мотивов.

Одним из эффективных средств повышения учебной мотивации является также использование разнообразных инновационных технологий. Важно отметить, что процесс разработки новых технологий в педагогике никогда не стоит на месте. В связи с этим перед педагогом стоит важная задача постоянного мониторинга и отслеживания и умение применять их в процессе обучения студентов. К примеру, Е.М. Шульгина описывает мотивационные возможности технологии веб-квест: «Веб-квест представляет собой веб-проект, размещенный на отдельном веб-сайте, работа с которым направлена на исследование и всестороннее изучение отдельно взятого проблемного вопроса, часто связанного с будущей профессиональной деятельностью студентов. При этом проблемный вопрос не должен иметь однозначного решения, а ссылки в сети подбираются таким образом, чтобы проблема рассматривалась с разных сторон. Другими словами, информация в ссылках не дает точного ответа на поставленный вопрос. Студенты должны извлечь из всего предложенного многообразия текстового и видеоматериала необходимую информацию и сформулировать свой собственный вывод самостоятельно» [36, с. 40-41]. О важности и необходимости использования в качестве учебного и мотивационного средства компьютера и интернета заявляют многие современные исследователи, например, Н. А. Резник и Н. А. Павлов.

Достаточно полный перечень форм повышения учебной мотивации студентов вуза приводит М.Н. Крыловой: «Правильное целеполагание, убеждение студентов в практической значимости изучаемого, индивидуализация обучения, эмоциональное воздействие, экскурсии в историю предмета, активизация учебной деятельности, разработка и распространение методов проблемно-развивающего обучения, вовлечение студентов в дискуссию, создание ситуации успеха и т. д.» [37, с. 86].

При этом важно помнить, что развитие мотивации должно быть не отдельным мероприятием, а пронизывать весь процесс обучения, то есть



понимающий особенности мотивации преподаватель должен быть способен сделать мотивирующим любое занятие.

### **Выводы по первой главе**

Из проведенного анализа литературы можно сделать вывод, что развитие мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом – сложный, требующий внимания со стороны преподавателя процесс. Важно правильное построение учебного процесса с опорой на интерактивные методы обучения и инновационные образовательные технологии, с применением различных способов поощрения. Итогом правильной организации процесса обучения физкультуре в вузе в смешанной форме будет формирование личностной мотивации, способствующей успешному освоению нужных компетенций и долгосрочному вовлечению в физкультурную и спортивную деятельность.

## **2 ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ**

### **2.1 Общая характеристика ТГАСУ**

Томский государственный архитектурно-строительный университет (ТГАСУ) осуществляет фундаментальную и прикладную подготовку бакалавров, магистров, специалистов, техников по различным направлениям архитектурно-строительного профиля. Вуз является одним из лидеров среди строительных университетов в Сибири. За годы своей работы, с 1952 года, вуз подготовил более 65 тысяч выпускников. По данным на 2018 год, в ТГАСУ обучалось 6054 студента и работало 391 преподаватель (325 ставок, 15,5 студентов на 1 преподавателя). Доля платных студентов составляет 27%. 70% выпускников находят работу по специальности.

Структурно ТГАСУ разделен на шесть институтов: Институт кадастра, экономики и инженерных систем в строительстве, Институт международных связей и интернационализации образования, Институт непрерывного образования, Институт дистанционного образования, Региональный проектный институт и НИИ строительных материалов (НИИ СМ). В рамках институтов организованы факультеты, разделяющиеся на кафедры. Институт дистанционного образования, представляющий для нас интерес в данном исследовании, включает в себя кроме Заочного факультета и региональных представительств вуза в Стрежевом и Ленинске-Кузнецком также и Лабораторию мультимедийных приложений в составе шести сотрудников. Схема управления вузом представлена на Рисунке 1.

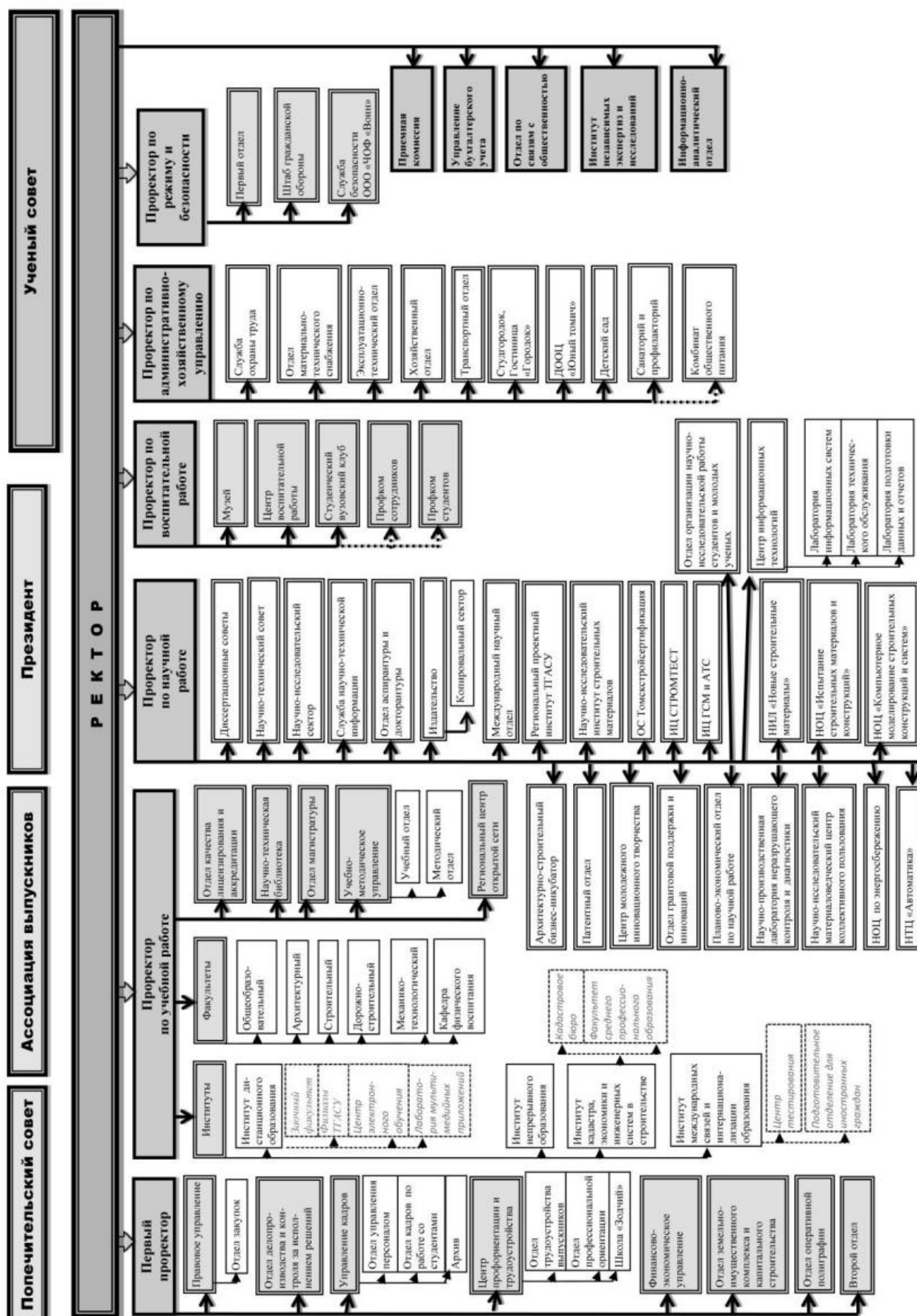


Рисунок 1. Организационная структура ТГАСУ

Согласно «Комплексной программе развития» [38], миссия ТГАСУ формулируется следующим образом: «Развитие лучших традиций архитектурно-строительного образования и науки на основе единства учебной, научно-исследовательской и практической деятельности: – для подготовки специалистов – достойных граждан России, способных самостоятельно и своевременно осваивать необходимые новые знания в быстро обновляющемся мире технологий, быть лидерами и работать в команде, действовать в условиях конкурентной среды; – генерации новых знаний, направленных на обеспечение динамичного развития отечественной строительной отрасли; – активного влияния на развитие архитектурно-строительного комплекса страны и региона».

В области организации занятий физкультурой и спортом, ТГАСУ имеет собственный спортивный комплекс с игровыми залами, футбольный стадион, хоккейную коробку.

В университете сформирована система, способствующая сохранению и укреплению здоровья студентов и сотрудников. Вуз располагает спортивно-оздоровительной базой с развитой инфраструктурой и современным оборудованием.

- игровой зал - 648 кв.м.
- зал атлетической гимнастики - 141 кв.м.
- зал бокса - 152 кв.м.
- зал аэробики - 152 кв.м.
- зал самбо - 50 кв.м.
- тренажерный зал - 66 кв.м.
- игровой зал - 438,5 кв.м.
- теннисный клуб - 436,5 кв.м.
- зал тяжёлой атлетики - 253,9 кв.м.
- студенческий стадион - 9840 кв.м.
- хоккейная коробка - 641 кв.м.
- стрелковый тир с двумя огневыми рубежами

- лыжная база

Спортивный комплекс ТГАСУ – кузница чемпионов. Спортсмены вуза входят в сборные команды России и являются гордостью российского спорта. Спортивный клуб активно проводит и участвует в спортивных соревнованиях на всех уровнях (вузовские, городские, региональные и общероссийские), решает важнейшие задачи спортивного совершенствования ведущих спортсменов университета, а также общефизического развития и оздоровления студентов и сотрудников. Приоритетными видами спорта в вузе являются биатлон, бокс, гиревой спорт, баскетбол, каратэ, самбо, лёгкая атлетика, футбол зимний и летний, настольный теннис, лыжи, в которых студенты ТГАСУ добиваются высоких спортивных результатов.

В обычной, допандемийной, ситуации обучение физкультуре в ТГАСУ организовано следующим образом. Студенты с первого по третий курс обязательно должны посещать два занятия в неделю. В конце каждого семестра они сдают зачет, основой которого являются демонстрируемые студентами показатели физического развития. Важной является не абсолютное значение, а динамика относительно результатов предыдущего семестра: не должно быть ухудшения. Студенты со слабым здоровьем пишут рефераты о здоровом образе жизни и специальной физкультуре, согласно своим ограничениям здоровья. То есть, студент с ограничением в связи с болезнью сердца будет писать реферат о лечебной физкультуре для больных с кардиологическими проблемами.

## **2.2 Обучение в ТГАСУ в период пандемии: проблемы и вызовы**

Первый приказ, затрагивающий организацию обучения в период пандемии был выпущен 23 марта 2020 года, № 132-о. Согласно этому приказу, преподаватели старше 60 лет или с хроническими заболеваниями (легочными, диабетом, ишемической болезнью сердца и др.) получили возможность

перейти на дистанционную форму работы с внесением соответствующих изменений в трудовой договор.

25 марта 2020 года Указом Президента Российской Федерации № 206 были объявлены дополнительные нерабочие дни. Приказ по ТГАСУ от 26 марта 2020 года № 136-о, в соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 484 от 25.03.2020, предоставляет обучающимся каникулы на период с 28.03.2020 по 05.04.20. Приказом № 137-о, также от 26 марта, продляется срок применения дистанционных образовательных технологий, а директор института дистанционного образования получает задание обеспечить организацию всего образовательного процесса в системе электронного обучения ТГАСУ. Для этого, все преподаватели должны подготовить и выслать материалы для дальнейшего их размещения онлайн.

Следующим документом, регулирующим образовательный процесс в условиях пандемии, является распоряжение проректора по учебной работе О.Г. Волокитина № 32 от 17 апреля 2020 года, согласно которому директора институтов и заведующие кафедрами должны обеспечить занятия и проведение промежуточной аттестации для всех уровней и форм обучения в виде вебинаров и онлайн-конференций. Каждый преподаватель должен до 17:00 каждую пятницу отправлять отчет о занятиях, проведенных в течение прошедшей недели. Инструментами проведения занятий называются «удобные цифровые платформы», примеры которых перечисляются в скобках, и не накладывается никаких ограничений на использование того или иного сервиса.

21 апреля 2020 года издается приказ по университету № 155-о, который официально утверждает «реализацию образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий» на срок до 1 июня, то есть, фактически, до конца семестра.

К началу следующего учебного года была выработана определенная практика, кодифицированная приказом № 439-о от 16 октября 2020 года,

согласно которому все лекционные занятия переносятся в онлайн, а практические и лабораторные занятия проходят в смешанном режиме, в зависимости от возможностей проведения их в таком режиме. Кроме того, многие иностранные студенты, например, из Казахстана не смогли выехать из своей страны после каникул, этот факт также учитывался в организации процесса обучения. В зависимости от наполняемости групп студентами, реально присутствующими в учебной аудитории и отсутствия необходимости в специальном оборудовании, деканы факультетов и директора институтов получают возможность перевести обучение таких групп полностью в режим онлайн.

Следующим документом является приказ по университету № 478-о от 11 ноября 2020 года, который транслирует целиком приказ Министерства науки и высшего образования РФ № 1402 от того же дня. В соответствии с этим приказом, дистанционное образование продляется до конца семестра, то есть, до февраля 2021 года, причем, вузы Москвы и Санкт-Петербурга, как городов, наиболее пострадавших от пандемии, должны использовать исключительно электронное обучение и дистанционные технологии, а не смешанное обучение. Для других городов сохраняется возможность действовать «исходя из санитарно-эпидемиологической обстановки». При этом, в документ включено напоминание о личной ответственности руководителей за присутствие на рабочем месте лиц старше 65, беременных женщин, женщин с детьми до 14 лет и лиц с хроническими заболеваниями, кроме тех, чье нахождение на рабочем месте является «критически важным». Утверждается использование дистанционных технологий для промежуточной аттестации. Также, впервые упоминаются меры финансовой поддержки студентов. В уточнение этого приказа, издается приказ по университету № 508-о от 27 ноября 2020 года, где устанавливается схема, согласно которой все образовательные действия, кроме практических работ, «связанных с работой на лабораторных, технологических, исследовательских и других установках» переводятся в онлайн-режим, также, как и промежуточная аттестация и

текущий контроль. Очевидно, в реализации указаний предыдущих приказов возникли технические трудности, поскольку в этот приказ включен пункт, институт дистанционного образования в лице директора и начальника ЦИТ «обеспечить помощь преподавателям в записи и онлайн трансляции лекций, лабораторный и практических работ, консультаций». Преподаватели должны разработать средства контроля для проведения экзаменов в дистанционном формате.

В выполнение вышеприведенных приказов, преподаватели развернули деятельность по предоставлению доступа к лекционным материалам. Однако, основной формой материалов была текстовая.

На практике, в преподавании физкультуры в ТГАСУ во время самоизоляции были использованы приемы, которые ранее использовались в работе со студентами, пропустившими большое количество занятий по болезни. Студентам было предложено написать рефераты. Предложенные темы касаются, главным образом, здорового образа жизни, и лишь часть из них (темы для второго курса ниже) имеют отношение к, собственно, физкультуре в узком смысле слова. Очевидно, что темы для различных курсов разрабатывались независимо разными людьми, поэтому степень их детализации существенно различается. Примеры тем приведены в Приложении.

Также, преподаватели, с помощью системы Moodle развернутой в ТГАСУ, публиковали планы занятий, выполнение которых ожидалось от студентов. Однако, никакого контроля не осуществлялось. Если в других вузах, использовавших схожие решения, использовался контроль в форме видеозаписей, когда студент должен был освоить упражнение и загрузить на сервер видеозапись его правильного выполнения, то в ТГАСУ ничего подобного не было.

Это связано с ограниченными техническими возможностями вуза: сервера просто не выдержали потока загружаемых видео. При этом, никакой



стандартизации предоставляемых студентам материалов не было. Одни преподаватели представляли планы занятий с подробными объяснениями выполняемых упражнений и комментариями. Пример такого плана занятия приведен в Приложении 1.

Другие же преподаватели высылали студентам крайне минималистичные указания, пример которых также дан в Приложении 1.

Никакой работы с мотивацией обучающихся не проводилось, также, как и контроля. Судя по нашим неформальным беседам с преподавателями, объясняется такая пассивность неверием в саму возможность плодотворных занятий физкультурой в дистанционном режиме.

### **2.3 Обучение в других вузах Томска в период пандемии**

Для выделения особенностей организации дистанционного обучения в ТГАСУ в период пандемии коронавируса COVID-19 следует сначала ознакомиться с тем, как обучение в этот период было организовано в других вузах Томска.

В Томском государственном педагогическом университете, переход на дистанционное обучение проходил, в общем, аналогичными этапами. Кроме того, приказом от 21 июня 2020 года № 306-07, в связи с выявлением кластера заболевших COVID-19 среди сотрудников университета, следующая неделя объявлялась неделями «ограниченного доступа»: все университетские здания закрывались, посещение их возможно только с письменного разрешения ректора или проректора по АХД и ВБ. Тем же приказом, государственная итоговая аттестация переводилась в дистанционный формат.

Приказ № 452-07 от 14 сентября уточняет распоряжения более раннего приказа от 27 августа и переводит всех студентов историко-филологического факультета (очевидно, как не нуждающихся в специальном оборудовании для обучения) и всех студентов второго и третьего курса на две недели с последующим переходом к смешанной модели обучения.

Приказ № 592-07 от 16 ноября 2020 года ограничивает и регулирует контакты при обучении. Согласно ему, все поточные лекционные занятия переводятся в онлайн-режим, а практические занятия и НИР осуществляются в смешанном режиме. При этом, обучение по гуманитарным специальностям полностью переводится в онлайн. При этом преподаватели, если они не переведены на работу из дома по медицинским показаниям (возраст, хронические заболевания и т.п.) должны вести занятия их аудиторий ТГПУ. Приказ № 32-07 от 4 февраля вносит некоторые коррективы, в частности, уточняется, что поточная лекция – это более 50 человек, а не более 30, как было указано ранее. Также регулируется расписание, согласно новым указаниям занятия, занятия в смешанном режиме проводятся в период с 8:30 до 15:50, а занятия, проводимые исключительно в дистанционном режиме, а также занятия в магистратуре переносятся на вторую половину дня, после 16:20, при этом, между смешанным и дистанционным блоком должен быть перерыв не менее полутора часов, чтобы дать студентам доехать до дома или общежития, то есть, либо четвертая, либо пятая пара должны отсутствовать в расписании. В связи с этим производится корректировка расписания.

В Томском государственном университете, первым приказом, относящимся к регулированию образования во время пандемии, является приказ № 256/ОД от 23 марта 2020 года, согласно которому работники могут по заявлению быть переведены на дистанционную форму работы. Приказ № 396/ОД от 30.04.2020 продляет деятельность «преимущественно в дистанционном режиме работы» без детализации. Следующий за ним приказ № 397/ОД от того же дня предписывает организовать не только промежуточную, но и итоговую аттестацию в дистанционном режиме для всех специальностей, где это возможно по соответствующим ФГОС. Очередной приказ о продлении ранее принятых мер издается 11 мая 2020 года, а затем 1 июня 2020 года, 15 июня 2020 года, 25 июня 2020 года и 13 июля 2020 года. Эти приказы практически идентичны друг другу; последние два из них также предписывают оформление листков временной нетрудоспособности для

сотрудников старше 65 лет. Аналогичные «рамочные» приказы, которые не дают никакой информации о том, как же, собственно, организуется работа «на местах» издаются в ТГУ и далее, в августе, сентябре и октябре.

В Томском политехническом университете, после объявленных Президентом РФ нерабочих дней в марте-апреле 2020 года, было принято решение перевести всех студентов и преподавателей на дистанционное обучение посредством видеоконференций. Согласно первому приказу о переводе на дистант, преподаватели могли вести занятия из дома, предоставляя отчеты (скриншоты с занятий). После улучшения эпидемической обстановки, эта возможность постепенно ограничивалась: сначала преподавателей обязали вести занятия из корпусов (при этом возникли определенные проблемы с недостатком аппаратных средств для осуществления потокового вещания, например, из всех кабинетов языковых центров одновременно). Позже занятия стали проводиться в смешанном формате: часть студентов присутствует в аудитории, часть находится в видеоконференции с преподавателем. В таком режиме занятия по гуманитарным дисциплинам проходят и до сих пор (конец мая 2021 года). Однако, приказы по университету не регулируют других параметров образовательного процесса, кроме присутствия преподавателя на рабочем месте.

Таким образом, анализ нормативных документов показывает, что эти документы носят рамочный характер, оставляя большую свободу действий при внедрении на местах. Это во многом связано с неопределенностью ситуации: было непонятно сколько продлится ситуация с пандемией и как она будет развиваться. Однако, в результате, по документам невозможно составить картину того, как же реально был организован образовательный процесс в вузах. Для получения этой информации, мы обратились к участниками процесса: преподавателям вузов, которые работали в это время дистанционно, и попросили их поделиться своими мыслями.

В ходе неформальных бесед с преподавателями Томского политехнического университета, было выяснено следующее. В ТПУ еще до начала пандемии имелась значительная база материалов для дистанционного обучения. Преподаватели были мотивированы к созданию таких материалов, так как они получали дополнительные баллы, учитываемые в оценке их работы как за разработку, так и за использование различных электронных курсов. Электронные курсы размещались на университетском сервере Moodle (LMS с открытым кодом). Также в ТПУ поддерживается (но не развивается) использовавшаяся ранее система электронного обучения на базе WebCT (это проприетарное ПО, в отличие от Moodle, и у ТПУ закончился срок действия лицензии, стоящей несколько десятков тысяч долларов). Главным образом, это были курсы веб-поддержки, то есть, по сути, домашнее задание, собранное в одном месте и снабженное автоматизированными тестовыми материалами. Некоторые курсы содержали также и материалы, которые преподаватель изучал вместе со студентами в классе. Например, один из электронных курсов по английскому языку предусматривает просмотр видео с последующим обсуждением (очевидно, в классе) и выполнением заданий на понимание (дома, после занятия). В лекционном преподавании различных предметов активно использовались презентации (главным образом, PowerPoint). Хотя качество многих из этих презентаций часто оставляло желать лучшего, представляя из себя стену текста с редким вкраплением иллюстраций без пояснений, однако, они составили основу для дистанционного обучения в период пандемии.

Во время пандемии, занятия проводились в форме онлайн-конференций, с использованием различных платформ. В какой-то период времени, администрация пыталась унифицировать платформы, обязав всех использовать Webex, однако, это не получилось. Под возросшей нагрузкой, сервера этого приложения стали работать ненадежно, ухудшилось качество передачи видео, и особенно сильно – звука. Кроме того, приложение не обладает достаточной гибкостью настроек, особенно в бесплатной версии.

Например, никак нельзя отключить звуковые уведомления о событиях или отрегулировать их громкость. В результате, большинство преподавателей сделали выбор в пользу Zoom или Skype. Была организована система сбора отчетности преподавателей, обязанных предоставлять определенное количество скриншотов с каждого занятия до конца дня. Обучение физкультуре проходило в форме видеоконференций, во время которых преподаватель демонстрировал и пытался по мере возможностей контролировать правильность выполнения упражнений. Несомненно, это оказывало более благотворное мотивационное воздействие, чем темы рефератов, предоставляемые на сайте вуза. Также известно об отдельных случаях, когда преподаватель пытался организовать «дистанционную пробежку», во время которой и преподаватель, и студенты находятся на свежем воздухе и выполняют бег и ходьбу в различном темпе, с постоянным видеоконтролем. Результаты такого опыта неоднозначные, в том числе и в связи с техническими трудностями и требованиями к качеству связи и аппаратного обеспечения (личных телефонов студентов).

В Томском государственном университете, по многим предметам занятия были заменены на прохождение ранее разработанных преподавателями онлайн-курсов (курсов видеолекций), при этом в режиме контакта с преподавателем проходила только аттестация по курсу. ТГУ активно участвует в разработке MOOK на платформе «Открытое образование» (openedu.ru), и решил использовать свои наработки в этой области. Физкультура проводилась в режиме промежуточном, между текстовыми указаниями, характерными для ТГАСУ, и видеоконференциями ТПУ: получившие текстовые указания и видеоинструкции студенты должны были загрузить видео, демонстрирующее, где они выполняют комплекс упражнений, а преподаватель должен был оценить качество выполнения по видеозаписи.

## **Выводы по второй главе**

Из вышеприведенного сравнения вузов можно сделать выводы, что в отличие от ТГАСУ, другие вузы Томска в той или иной мере использовали видеоконференции, а где-то, как в ТПУ, эта форма даже доминировала. То, что использование видеоконференции как формы проведения занятия не было представлено в ТГАСУ, объясняется инерцией. Обучение в период пандемии воспринималось как «временный перевод на заочное», поэтому особенности его организации во многом соответствовали наработкам того или иного вуза в области заочного образования. И если, например, в ТПУ эти наработки связаны с развитием электронных курсов и мультимедиа компонентов, а в ТГУ – с разработкой МООК, то ТГАСУ в этом аспекте отстает от других вузов Томска. Причиной такого отставания, вероятно, можно считать меньшее финансирование вуза и, как следствие, отсутствие сформированных материальных стимулов для преподавателей, побуждающих их разрабатывать такие курсы. В ТГАСУ необходимо учесть положительный опыт других вузов.

### **3 СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ГИБРИДНОГО ОБУЧЕНИЯ**

#### **3.1 Анализ результатов опроса студентов**

Разработка рекомендаций по организации дистанционных занятий физкультурой требует анализа мотивации студентов к занятиям физкультурой, чтобы в методических указаниях включить активацию тех или иных компонентов мотивации. Для того, чтобы выяснить структуру мотивации студентов, был проведен опрос. В опросе, проведенном весной 2021 года приняло участие 60 студентов ТГАСУ 2-3 курса, 33 юноши и 27 девушек. Эти студенты имеют опыт дистанционного обучения в период самоизоляции весной и осенью 2020 года, а также опыт обычного обучения физкультуре в вузе осенью 2019 года и весной 2021 года. Анкета приведена в Приложении.

При анализе результатов анкетирования были получены следующие результаты:



Рисунок 2. Распределение ответов на первый вопрос анкеты.

Таким образом, мы видим, что уровень занятия спортом в студенческой аудитории вне рамок образовательного процента высок. Этому способствует, в том числе, и новые культурные ценности, сформировавшиеся в последнее десятилетие – например, нацеленность на здоровый образ жизни.



Рисунок 3. Распределение ответов на второй вопрос анкеты.

Всего было опрошено 60 человек. Из них, в настоящий момент занимаются тем или иным видом спорта или физкультурой в свободное от учёбы время 38 (65%) человек. Наиболее популярным видом физкультурной активности в свободное время является плавание (посещение бассейна), им занимается четверть опрошенных. Среди других указанных видов физкультуры и спорта: пауэрлифтинг, пилатес, бокс, легкая атлетика, гимнастика. Еще 15% опрошенных занимались спортом ранее, в течение предыдущих трех лет, но не занимаются сейчас. Неформальный разговор с опрошенными показал, что это в основном иногородние студенты,



прекратившие занятия в связи с переездом в Томск. Среди названных ими видов физкультуры и спорта, которыми они занимались ранее: кикбоксинг и посещение тренажерного зала. Несколько человек не уточнили, каким видом физкультуры они занимались ранее.

Разработанная анкета включает блок мотивов для занятий физкультурой. Использовались следующие формулировки мотивов: «Скорректировать недостатки фигуры», «Зарядиться энергией и бодростью», «Улучшить настроение, с пользой провести время», «Восполнить недостаток двигательной активности», «Улучшить состояние здоровья», «Получить объективную оценку своих возможностей», «Использовать занятие как средство ведения ЗОЖ», «Пообщаться с однокурсниками вне аудиторий», «Продолжить развитие основных физических качеств (силы, ловкости, выносливости и т.п.)». Блок относящийся к мотивации к занятиям физкультурой в университете также включал мотив «Получить зачёт», который лидировал по результатам исследования, однако, он не учитывался в обработке данных.

Обработка результатов опроса проводилась в программе Microsoft Excel. Выделялись группы по полу (мужской и женский) и вовлеченностью в занятия физкультурой и спортом во внеурочное время (вычислялось три значения: занимаются спортом сейчас, занимаются сейчас или занимались ранее; никогда не занимались). Целью выделения таких групп является определение мотивов, чтобы в методических рекомендациях ориентироваться на развитие именно такой мотивировки к занятиям физкультурой в рамках учебной программы. Также были вычислены средние значения для всех опрошенных. Результаты приведены в таблице ниже.

Таблица 3. Средние значения оценки мотиваций для всех опрошенных.

Мотивация	Средние значения по всем опрошенным для занятий физкультурой
Скорректировать недостатки фигуры	3,05
Зарядиться энергией и бодростью	2,9
Улучшить настроение, с пользой провести время	3,7
Восполнить недостаток двигательной активности	2,75
Улучшить состояние здоровья	2,9
Получить объективную оценку своих возможностей	2,6
Использовать занятие как средство ведения ЗОЖ	3,2
Пообщаться с людьми	3,25
Продолжить развитие основных физических качеств (силы, ловкости, выносливости и т.п.)	2,5

Из результатов видно, что наиболее важным мотивом к занятиям физкультурой в университете является желание пообщаться с однокурсниками вне аудитории, за которым следует желание вести здоровый образ жизни. До начала исследования, мы предполагали, что мотив скорректировать недостатки фигуры будет лидирующим, однако, он занимает лишь четвертое место, немного отставая от желания улучшить настроение. Те же результаты наглядно представлены в виде гистограммы на Рисунке 4.



Рисунок 4. Мотивы для занятий физкультурой в университете, среднее по всем опрошенным.

Если посмотреть на мотивацию к занятиям физкультурой, то видно, что преобладающими являются мотивы «Зарядиться энергией и бодростью» и «Улучшить настроение». На последнем месте, при этом, находится желание развить физические качества. То есть, занятия физкультурой рассматриваются опрошенными не как средство физического развития, а как средство достижения эмоционального баланса и, в меньшей степени, восполнения недостатка двигательной активности и сопутствующего улучшения здоровья. Это важное открытие необходимо будет учесть в разработке методических указаний.

Интересно, что те, кто занимался спортом ранее, но не занимается сейчас показывают более слабую мотивацию к тому чтобы, зарядиться бодростью (хотя она по-прежнему доминирует), а мотивация «С пользой провести время» в этой группе менее важна. То есть, для опрошенных этой группы, очевидно, занятия физкультурой и спортом в свободное время не осознаются как полезное времяпрепровождение. Также, можно отметить, что желание скорректировать фигуру не характерно для тех, кто занимается физкультурой в свободное время.

Интересные результаты дает разбивка по полу, показанная в Таблице 4.

Таблица 4. Средние значения для компонентов мотивации к занятиям физкультурой в зависимости от пола.

Мотивация	Средние значения разностей	
	Девушки	Юноши
Скорректировать недостатки фигуры	3,06	1,93
Зарядиться энергией и бодростью	2,94	2,86
Улучшить настроение, с пользой провести время	3,22	2,95
Восполнить недостаток двигательной активности	3,17	2,41
Улучшить состояние здоровья	3,22	2,64
Получить объективную оценку своих возможностей	2,72	2,41
Использовать занятие как средство ведения ЗОЖ	3,11	3,18
Пообщаться с людьми	3,44	3,05
Продолжить развитие основных физических качеств (силы, ловкости, выносливости и т.п.)	2,22	2,73



Рисунок 5. Мотивы, преобладающие для занятий физкультурой среди девушек

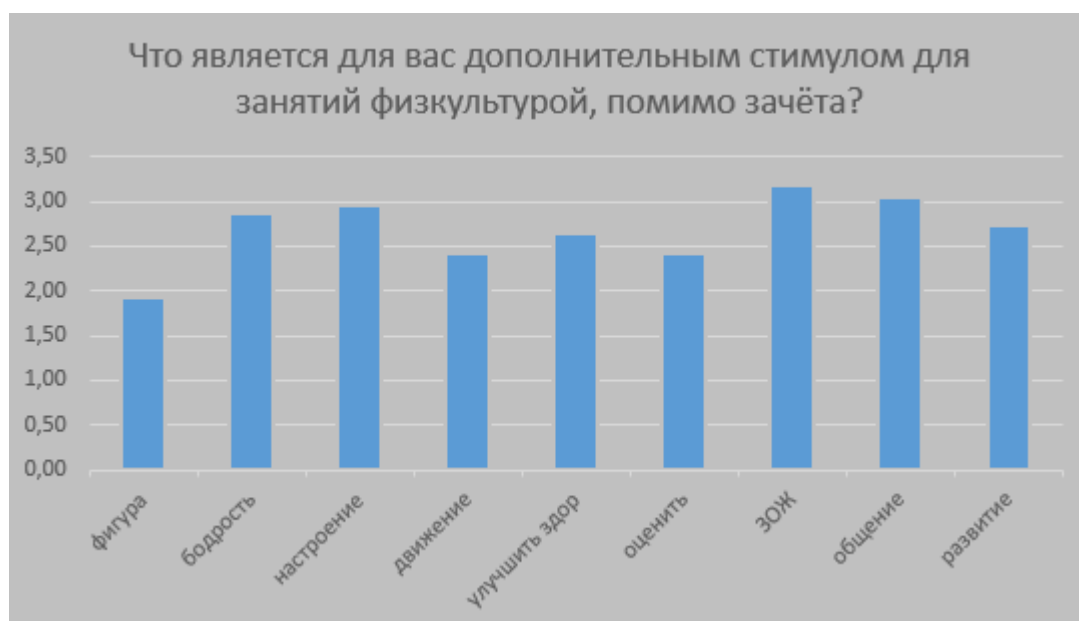


Рисунок 6. Мотивы, преобладающие для занятий физкультурой среди юношей.

Из Таблицы 4 и гистограмм на Рисунках 5 и 6, построенных на ее основе видно, что мотив к корректировке фигуры не выделялся при предыдущем анализе по причине того, что он жестко коррелирует с полом. Он

важен для девушек, занимающихся физкультурой и спортом в свободное время, однако, для юношей он важен лишь для той небольшой группы, кто физкультурой и спортом вне уроков не занимается. Этот результат можно толковать двояко. С одной стороны, возможно, юноши, занимающиеся физкультурой, быстро исправляют недостатки своей фигуры и продолжают занятия, движимые другими мотивами. С другой стороны, это может быть проявлением стереотипов, согласно которым хороший внешний вид и здоровая фигура нужны только женщинам, а brutальные мужчины выше этого. В пользу второго варианта говорит также и то, что параметр для мотивации «Улучшить состояние здоровья» у юношей имеет хоть и небольшое, но отрицательное значение. То есть, улучшением здоровья при занятиях спортом во внеурочное время (в отличие от уроков физкультуры), юноши интересуются меньше, чем, скажем, улучшением настроения и восполнением дефицита двигательной активности.

На вопрос о предпочтении по форме организации занятий по физической культуре 77% студентов выбрали очную форму, что свидетельствует о заинтересованности в физической активности.



Рисунок 7. Распределение ответов на третий вопрос анкеты.

Также в процессе анкетирования было выявлено, что большая часть студентов занималась физической культурой с использованием цифровых платформ в период дистанционного и гибридного обучения.

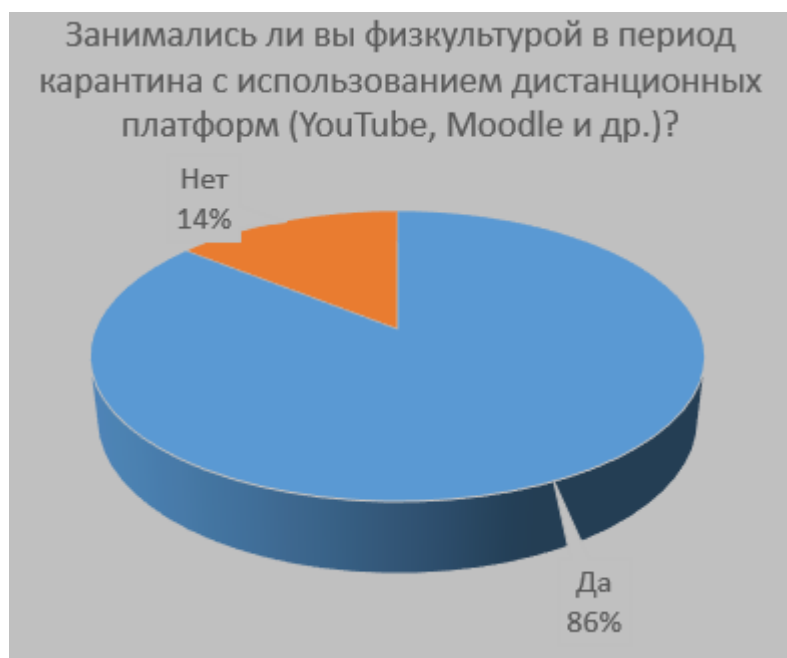


Рисунок 8. Распределение ответов на седьмой вопрос анкеты.

В ответ на вопрос о трудностях, испытанных во время дистанционного обучения физкультуре, более двух третей, опрошенных заявили, что не испытывали никаких трудностей. Из тех, кто всё же испытал какие-то трудности, большая часть заявили о проблемах с мотивацией к занятиям вообще. Двадцати процентам опрошенных было трудно заставить себя заниматься, еще 7% пожаловались на трудности заниматься в одиночестве. Только 3% опрошенных испытали сложности с освоением теоретического материала при написании рефератов. В графической форме результаты отражены на Рисунке 9.



Рисунок 9. Распределение ответов на четвертый вопрос анкеты.

Ответы на вопрос о том, что было самым лёгким во время обучения в гибридном режиме показывают, что для 62% опрошенных всё было легко, понятно и доступно, что коррелирует с 70% ответивших, что они не испытали никаких трудностей. Среди преимуществ обучения в гибридном режиме были названы отсутствие необходимости добираться до спортзала (28%), написание реферата вместо физических упражнений (7%) и замена легкоатлетических упражнений на силовые (3% опрошенных). Результаты показаны на диаграмме на Рисунке 10.





Рисунок 10. Распределение ответов на пятый вопрос анкеты.

В ответ на вопрос о предпочтительной цифровой платформе для работы с материалами при дистанционных или гибридных занятиях физкультурой, наибольшая часть студентов выбрали видеохостинг YouTube (39%). С небольшим отставанием за ним следует Instagram (33%), а третье место занимает LMS Moodle (17%). Эти результаты показывают ориентацию студентов на работу с видео и шире, визуальным материалом.

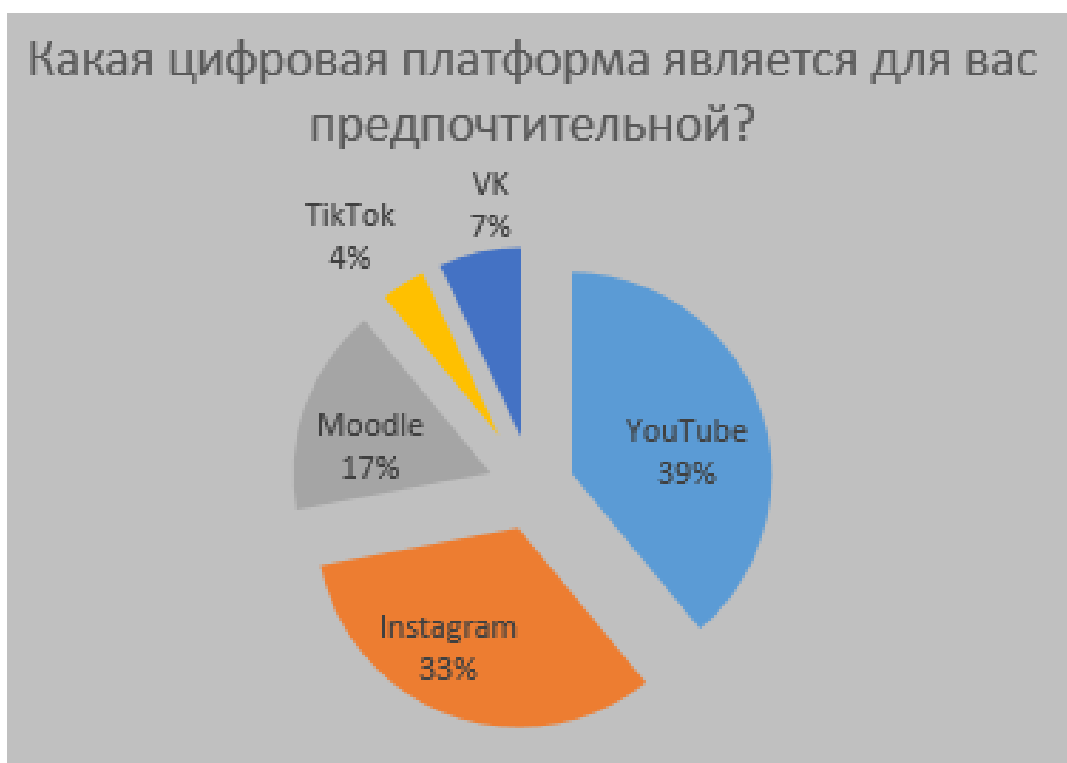


Рисунок 11. Распределение ответов на восьмой вопрос анкеты.

Обобщая результаты, можно выделить следующий порядок компонентов мотивации, который следует учесть при составлении методических рекомендаций, ориентированных на повышение мотивации студентов к занятиям физкультурой:

1. Зарядиться энергией и бодростью
2. Улучшить настроение
3. Восполнить недостаток двигательной активности
4. Улучшить состояние здоровья

Также, исходя из обработанных результатов опроса, следует уменьшать общение между обучающимися во время занятия, так как мотивация к общению продемонстрировала противоположную направленность с мотивацией к занятиям физической культурой и спортом. Поэтому применение такого мощного средства развития мотивации как геймификация следует ограничить введением индивидуальной соревновательности. Командные задания будут противоречить выявленным тенденциям мотивации. Студентов не интересует развитие физических

качеств, при этом девушек интересует поддержание фигуры. Все эти мотивы, взятые вместе приводят к выводу, что наиболее мотивирующим к занятиям будет комплекс динамичных аэробных упражнений, выполняемых под бодрую музыку, без пауз, в которые возможно общение. По сути, дистанционное занятие по физкультуре в вузе должно превратиться в расширенный возможностью взаимодействия с преподавателем видеокурс аэробики из 1980-х годов. Не удивительно, что подобные курсы в своё время били рекорды по продажам. Более близким по времени к современности примером может быть, например, видеокурс Брайана Кеста «Силовая йога», выпущенный в 2003 году (*Bryan Kest Power Yoga*).

Дистанционный характер планируемых занятий накладывает определенные ограничения. Так, подавляющее большинство студентов будут выполнять упражнения дома или в общежитии, в условиях ограниченного пространства. По тем же причинам, при выборе упражнений следует также отбросить упражнения, требующие специального инвентаря.

На видеохостингах, таких как Youtube, можно найти множество видеотренировок, где группа занимающихся под музыку выполняет аэробные упражнения в течение 30-40 минут под руководством инструктора. Такие видеозаписи будут крайне полезны при организации занятий физкультурой в гибридном режиме. Пример такой тренировки: «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА – 30 МИНУТ – DANCEFIT» (<https://www.youtube.com/watch?v=g-WMuocgcxo>).



Рисунок 12. Кадр из видео ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА – 30 МИНУТ – DANCEFIT

Там же доступен и вышеупомянутый курс Брайана Кеста «Силовая йога» (BRYAN KEST POWER YOGA), на английском языке, который следует посмотреть хотя бы в качестве примера организации видеозанятия с постоянно звучащей музыкой и непрерывным комментарием о выполнении упражнений различными людьми в контрастных костюмах на нейтральном фоне (<https://www.youtube.com/watch?v=SY5qGRENui0&list=PL4mVeAiyd5EFpAJC8Ie95byeRfhPY1p5O> ).



Рисунок 13. Кадр из видео Bryan Kest Power Yoga. Power 1.

Необходимо помнить, что большая часть подобных тренировок не включает в себя разминку, которую необходимо провести перед началом занятия.

Исходя из анализа анкетирования студентов можно сделать вывод о том, что при гибридной или дистанционной форме обучения физическая культура не должна реализовываться только в формате MOODLE.

Это связано, прежде всего, со спецификой самого предмета, суть которого заключается не столько в теоретическом освоении материала, сколько в практической направленности.

На наш взгляд, повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой в дистанционном/гибридном формате обучения будут способствовать следующее:

1. Перенос основной значительной доли занятий с платформы MOODLE в формат видеоконференций.

Для этого можно внедрить следующий методологический чек-лист:

Подготовительный этап:

- Подбор материала с использованием видеохостинг YouTube;
- Подготовка инструкции о корректной записи выполнения упражнений студентами и способов отправки материалов для проверки преподавателю при невозможности подключиться к видеоконференции.

Этап реализации видеозанятия:

- В режиме видеоконференции преподаватель включает трансляцию подобранного ранее материала, при необходимости сам демонстрируя и комментируя их выполнение;
- Отслеживает выполнение упражнений студентами, корректируя процесс выполнения по мере необходимости;
- По окончании занятия преподаватель проводит анализ выполнения упражнений и разбирает типовые ошибки;

В случае невозможности организовать двухстороннюю видеосвязь, следует загрузить ссылки на подобранные видеоматериалы и видеозапись правильного выполнения отдельных элементов упражнений в замедленном темпе в MOODLE.

При отсутствии доступа к видеоконференцсвязи у обучающихся, контроль выполнения проводится в форме видеозаписей выполнения какого-то указанного пятиминутного фрагмента видео-тренировки, которые студенты должны загрузить на сервер вуза, например, в систему Moodle, или отправить на почту преподавателю.

В случае отсутствия технической возможности для загрузки большого количества видео, можно использовать обычные видеохостинги, а в Moodle

загружать только ссылку. Тогда, в качестве подготовительной работы, необходимо подготовить детальную видеоинструкцию по загрузке видеофайла с максимально ограниченным распространением (доступ только по прямой ссылке, исключение из поиска), с обязательной демонстрацией того, что видеофайлы загруженные таким образом будут доступны только тем, кому студент перешлет ссылку, то есть, в нашем случае – исключительно преподавателю.

Для групп с ограниченными возможностями здоровья, преподавателю, скорее всего, придется самостоятельно разработать комплекс упражнений и записать его выполнение, обязательно с наложением комментария. Пример такого комплекса упражнений приведен ниже. Впрочем, составление и видеозапись комплексов упражнений возможна и в общем случае, однако, этот путь, хотя и дает возможность большей индивидуализации занятий, является более трудоемким.

2. Организовать для преподавателей физической культуры курсы повышения квалификации, позволяющие им овладеть методикой подготовки собственных видеоматериалов при организации видеоконференций.

Такой курс представляется состоящим на 20% из освоения методических особенностей дистанционного обучения, и на 80% из обучения практическим навыкам, необходимым в работе с видео и аудиоматериалами и LMS Moodle.

3. Внедрить для студентов совместную с преподавателем разработку «Паспорта здоровья» с разным уровнем целевых показателей (от поддержания активности в режиме самоизоляции до более конкретных целей – например, укрепление мышечного каркаса).

### **3.2 Комплекс упражнений для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

С учетом приведенных выше рекомендаций, был разработан комплекс упражнений для использования в дистанционном обучении. Он ориентирован на группу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Данный комплекс упражнений выполняется за 30 минут после 5-10 минутной разминки. Упражнения не требуют никакого инвентаря, несложны в исполнении и легко выполняются под музыку.

Упражнение «Открытый шаг»:

1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке;

2 – касание левым носком о пол.

Руки:

1-2 – правая в сторону вправо;

3-4 – левая в сторону влево;

5-6 – обе руки вверх;

7-8 – (руки вниз), двигаемся вперед.

Упражнение «Приседания»:

1 – стопы на ширине плеч;

2 – согнуть колени, увести таз назад и опуститься в присед.

Руки в положении сидя – перед собой, во время подъема – внизу.

Спину держать ровно.

Упражнение «Захлест голени»:

1 – шаг правой ногой вправо и полуприсед на ней;

2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице;

3 – то же на другую ногу – двигаемся на захлестах назад.

Руки:

1 – вперед;

2 – отвести, согнутые в локтях, назад.

Упражнение «Приставной шаг»:



1 – правую ногу в сторону вправо;

2 – левую приставить на носок;

3-4 – то же самое на другую ногу.

Руки:

1-2 – круг руками снизу вверх;

3-4 – повторить.

Упражнение «Подъём таза»:

1 – на коврик принять положение «лёжа» на спине;

2 – поясницу прижать к полу, стопы должны находиться на полу, колени – согнуты;

3 – ладони увести за голову;

4 – опираясь на руки и плечи, нужно плавно и аккуратно оторвать таз от пола по направлению вверх, повторять - не менее 20 раз.

Упражнение «Скалолаз»:

1 – принять положение «лёжа» на животе;

2 – руки выпрямить, ладони прижать к полу;

3 – ногами поочерёдно «подбирать» к животу.

Упражнение «Подъём ног»:

1 – лечь на коврик, ладони находятся на краю;

2 – работая мышцами пресса, поднять прямые ноги вверх, а корпус – назад.

Упражнение «Отжимания»:

1 – в положении «лёжа» опереться на пол прямыми руками, ладони – шире плеч;

2 – колени опустить на пол;

3 – сгибая локти, опустить корпус вниз в силу возможностей;

4 – выпрямить руки и вернуться в исходное положение, повторять – не менее 7 раз.

Упражнение «Шагающая планка»:

1 – принять положение «лёжа», опираясь ладонями;

2 – стопы соединить;

3 - упираясь носками в пол, расставить их шире плеч, затем поочерёдно вернуть в центр, повторять – не менее 10 раз.

Упражнение «Запрыгивание»:

1 – встать перед линией, стопы поставить вместе;

2 – аккуратно прыгнуть вперед на длину стопы, стопы должны оказаться на ширине плеч;

3 – выполнить присед, подняв руки перед собой;

4 – вернуться в исходное положение, повторять – не менее 10 раз.

### **3.3 Пример комплекса упражнений для общей группы**

Также нами был разработан комплекс упражнений для группы общей физической подготовки, который включает в себя упражнения, не требующие дополнительного инвентаря и состоит из 9 упражнений, каждое из которых выполняется в течение трёх минут по схеме «45 секунд работа – 15 секунд отдых», три раза. Между упражнениями пауза еще 15 секунд.

#### **1. Прыжки с разведением рук и ног**

Стопы поставьте плотно вместе, руки вдоль туловища. Два движения выполняются одновременно: широко расставляются ноги и вытягиваются вверх руки, соединяемые над головой. Переход из начального положения в конечное и обратно выполняется прыжком, без пауз.

#### **2. Прыжки в приседе по кругу**

Ноги шире плеч, ладони вместе на затылке. В полуприседе, с легким наклоном корпуса, начните низкоамплитудные прыжки без выпрямления, с поочередными поворотами вправо и влево.

#### **3. Удары ногой в сторону**

С опорой на правую ногу, сделайте мощный пинок левой ногой в сторону. Корпус должен наклоняться в противоположную сторону. Весь подход выполняется на одну ногу.

#### 4. Бег с высоким подъемом колен

Руки вдоль боков, как при пробежке. По очереди поднимайте бедра до горизонтали, то одной, то другой ногой. Руки двигаются в такт. Нужно следить, чтобы не отклоняться назад.

#### 5. Захлесты голени в планке

Коленно-локтевое положение с упором в ладони. Стойте на носках. Лево́й пяткой нужно дотянуться до ягодицы, перескочить на другую ногу и повторить движение с правой пяткой. Спина и руки должны быть ровными. Следите за балансом.

#### 6. Прыжки с воображаемой скакалкой

Стопы на ширине плеч, локти около боков, кисти в стороны. Прыгайте на воображаемой скакалке. Руки должны двигаться вращательными движениями.

#### 7. Колено-локтевые наклоны

Ноги на ширине плеч, ладони на затылке. По очереди поднимайте колени к груди, наклоняясь так, чтобы дотронуться локтем до колена.

#### 8. Прыжки в приседе

Стопы на ширине плеч, руки в замке на уровне груди. Подпрыгивайте, чередуя исходное положение ног, и положение ног для классического приседа. В приседе поочередно касайтесь пола то одной, то другой рукой.

#### 9. Горизонтальный бег

Планка на прямых руках с упором на ладони. По очереди подтягивайте колени к груди и отводите обратно, как будто бежите. Следите за постоянством линии позвоночника.

### **Выводы по третьей главе.**

Анализ результатов опроса студентов показывает необходимость изменений в организации занятий по физкультуре. Выявленные преобладающие мотивы «Зарядиться энергией и бодростью», «Улучшить настроение», «Восполнить недостаток двигательной активности», «Улучшить состояние здоровья» были учтены в разработке рекомендаций по организации образовательного процесса и в разработке двух комплексов упражнений для уроков с группами, различными по уровню физического развития.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Развитие мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом – сложный, требующий внимания со стороны преподавателя процесс. Важно правильное построение учебного процесса с опорой на интерактивные методы обучения и инновационные образовательные технологии, с применением различных способов поощрения. Итогом правильной организации процесса обучения физкультуре в вузе в смешанной форме будет формирование личностной мотивации, способствующей успешному освоению нужных компетенций и долгосрочному вовлечению в физкультурную и спортивную деятельность.

Сравнение опыта работы различных вузов в период самоизоляции показывает, большинство из них в той или иной мере использовали видеоконференции, а где-то, эта форма даже доминировала. Необходимо учесть этот опыт и принять меры к ликвидации отставания ТГАСУ в этом аспекте от других вузов Томска. Инструментами этого может служить формирование материальных стимулов для преподавателей, побуждающих их разрабатывать современные электронные курсы.

В результате исследования, был получен следующий порядок компонентов мотивации, от более важного к менее важному:

1. Зарядиться энергией и бодростью
2. Улучшить настроение
3. Восполнить недостаток двигательной активности
4. Улучшить состояние здоровья

Его следует учитывать при составлении методических рекомендаций, ориентированных на повышение мотивации студентов к занятиям физкультурой

На основе полученных результатов, наиболее мотивирующим к занятиям будет комплекс динамичных аэробных упражнений, выполняемых под бодрую музыку, без пауз, в которые возможно общение. Дистанционный характер планируемых занятий накладывает определенные ограничения, поскольку подавляющее большинство студентов будут выполнять упражнения дома или в общежитии, в условиях ограниченного пространства. По тем же причинам, при выборе упражнений следует также отбросить упражнения, требующие специального инвентаря.

Во время внедрения предлагаемых методических рекомендаций потребуются дополнительные исследования для учёта особенностей представления материала в электронной форме.

## СОЦИАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Развитие государства базируется на развитии его граждан, которое, в свою очередь в значительной мере зависит от уровня образования. В этой связи, не удивительно, что большое значение уделяется культурному развитию и системе высшего образования.

Высшее образование РФ образует своеобразную корпорацию, со своими особенностями и интересами. Как и у каждой компании, у нее есть своя корпоративная культура, неразрывно связанная с эффективностью деятельности. Эта корпоративная культура основывается на понимании роли человека в социальном разделении труда и на новом понимании социальной ответственности.

Частью обширной корпоративной культуры вузов Российской Федерации является и физическая культура. В этой роли, физическая культура оказывает влияние на формирование мировоззрения студентов, будущих профессионалов. Поэтому основные элементы здорового образа жизни, формы социализации и досуга, связанные с ними, формируются во время учебы в университете. Основанием университетской корпоративной культуры является принцип воспитания всесторонне развитой гармоничной личности, которая способна порождать и воплощать инновации, передавать знания, развивать технологии – и всё это в интересах общества.

**Анализ эффективности программ КСО учебного процесса в ТГАСУ.**

### **1) Определение стейкхолдеров физического воспитания в ТГАСУ.**

Таблица 4.1 – Стейкхолдеры системы физического воспитания ТГАСУ

Прямые стейкхолдеры	Косвенные стейкхолдеры
Государство	Министерства образования, здравоохранения и спорта РФ

Работники	Семьи обучающихся и работников
Студенты	Всё население страны
Будущие работодатели сегодняшних студентов	Будущие поколения страны

Основной акцент в практической части анализа работы, делается на студентов как основного стейкхолдера. Изменения, предлагаемые к внесению в учебный процесс проводятся с целью повышения эффективности воздействия физической культуры в интересах этого основного стейкхолдера студентоцентричного образования. Так, исходя из функций вуза и определения стейкхолдеров, ТГАСУ необходимо решать следующие задачи развития региона:

- развитие человеческого капитала;
- развитие системы физического воспитания;
- развитие научно-исследовательской деятельности в области спорта;
- решение задач формирования здоровой и активной личности;
- участие в формировании региональной политики, и в социальной сфере по физической культуре и спорту;
- участие в реализации программ развития массового и профессионального спорта региона;
- повышение уровня физической культуры и качества спортивных услуг в регионе посредством социальных, волонтерских проектов, просветительской деятельности.

Вызовы в связи с решением этих задач, а также интересы других стейкхолдеров заставляют ТГАСУ брать на себя несколько ролей. Вуз выступает в качестве центра подготовки кадров для технической и научно-исследовательской деятельности в контексте инновационного развития. ТГАСУ становится центром создания новых знаний и образовательных инноваций в области физической культуры.

Также сформулируем механизмы взаимодействия университета со стейкхолдерами:



- совместная разработка программ и мероприятий по физической культуре, прежде всего программ практического развития;
- развитие массового физкультурного движения в сотрудничестве с другими вузами города;
- развитие физического воспитания в бакалавриате и магистратуре;
- организация стажировок тренеров, с целью получения практического опыта как в России и за рубежом, чтобы развить в стенах ТГАСУ новые компетенции развития физической культуры и спорта.

## **2) Определение структуры программ КСО**

Материально техническое обеспечение учебного процесса по физической культуре, в соответствии с ФГОС в ТГАСУ обеспечивающее проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и теоретической работы обучающихся, предусмотренных программой и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам. Сформулированы профессиональные и универсальные компетенции по физической культуре, которые выпускники должны получить ко времени выпуска из университета. Эти компетенции формируют результаты обучения.

Подготовленные в ТГАСУ специалисты будут иметь сформированные компетенции в области физической культуры и спорта, способствующие устойчивому развитию России. Наряду с формированием социальной ответственности и инженерной этики, выпускники университета развиваются физически и поддерживают своё здоровье на уровне, конкурентоспособном в международном контексте.

В результате исследования необходимо определить пути будущего развития системы физического воспитания в вузе. Данные результаты составят важную часть в концепции физической культуры и здорового образа жизни в университете. Реализация этой концепции окажет несомненный положительное воздействие на качество образования в целом, благодаря роли физического развития в формировании общего благополучия.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Никитин, Андрей Сергеевич; Серебренников, Сергей Сергеевич. Теория менеджмента: Учебник для вузов / Редактор Латфуллин Габдельхат Рашидович. — 2-е. — Издательский дом «Питер», 2013. — С. 182-183. — 464 с. — ISBN 5496005760.
2. Биличенко Елена Александровна Особенности мотивации интереса к занятиям физическим воспитанием у студентов // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2011. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-interesa-k-zanyatiyam-fizicheskim-vospitaniem-u-studentov> (дата обращения: 21.02.2021) (НА УКРАИНСКОМ ЯЗЫКЕ).
3. Новикова А. О. Физическая культура как основной элемент здорового образа жизни. От физической культуры к любительскому спорту // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: сб. науч. ст. / Уральск. гос. ун-т физ. культ. Челябинск, 2016. С. 382-384.
4. Новикова Алёна Олеговна, Биктина Светлана Ярославна, Бородина Юлия Сергеевна Диагностика уровня мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов нефизкультурного вуза // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2016. №11-1 (65). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-urovnya-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-lyubitelskim-sportom-u-studentov-nefizkulturnogo-vuza> (дата обращения: 21.02.2021).
5. Новикова Алёна Олеговна, Кузьмин Андрей Михайлович Проблема приобщения студентов к занятиям физической культурой: приоритетные подходы // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2017. №1-1 (67). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-priobscheniya-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-prioritetnye-podhody> (дата обращения: 21.02.2021).
6. Осипов Алексей Николаевич Повышение мотивации к урокам физической культуры // Концепт. 2015. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-motivatsii-k-urokam-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 21.02.2021).

7. Пантюхина Людмила Евгеньевна, Махов Александр Сергеевич, Матвеев Анатолий Петрович, Чайка Жанна Юрьевна Структура мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом у студентов высших учебных заведений неспортивного профиля // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №7 (125). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom-u-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy-nesportivnogo-profila> (дата обращения: 21.02.2021).

8. Пантюхина, Л.В. Психолого-педагогическое исследование значимости мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом студентов высших учебных заведений / Л.Е. Пантюхина, А.С. Махов // Учёные записки Ученые записки Российского государственного социального университета. - 2015. - № 4. - С. 54-64.

9. Сангинов Бахром Каримович Особенности мотивации учащихся со слабым здоровьем к физической культуре и спорту // БГЖ. 2018. №3 (24). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-uchaschihsya-so-slabym-zdoroviem-k-fizicheskoy-kulture-i-sportu> (дата обращения: 21.02.2021).

10. Фирсин Сергей Анатольевич Социологический анализ отношения школьников к физическому воспитанию // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №10 (116). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiologicheskii-analiz-otnosheniya-shkolnikov-k-fizicheskomu-vospitaniyu> (дата обращения: 21.02.2021).

11. Фирсин Сергей Анатольевич Социологический анализ физического воспитания в досуговой деятельности детей и молодежи // Проблемы Науки. 2014. №7 (25). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiologicheskii-analiz-fizicheskogo-vospitaniya-v-dosugovoy-deyatelnosti-detey-i-molodezhi> (дата обращения: 01.03.2021).

12. Алмагамбетова Н. Возможности дистанционного обучения в медицинском образовании // Вестник КазНМУ. 2013. №4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-distantsionnogo-obucheniya-v-meditinskoy-obrazovanii> (дата обращения: 21.02.2021).

13. Арефьева И., Лазарев Т. Мотивация в дистанционном обучении. Образовательный проект «Мой университет», МИР «ЭкоПро». URL: <http://moi-universitet.ru/library/articles/statja8/> (дата обращения: 28.02.2021).

14. Бобкова Т. С., Бобков О. Б. Психолого-педагогическая модель формирования учебно-профессиональной мотивации студентов экономического вуза // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. № S4. С. 6-10. URL: <http://e-koncept.ru/2014/14532.htm>

15. Гвоздева А. В. ТЕОРЕТИКО-ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2020. №4 (56). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-didakticheskie-osnovy-smeshannogo-obucheniya-v-vuze> (дата обращения: 21.02.2021).

16. Кизилова Арина Сергеевна, Фадеев Герман Николаевич, Волков Александр Анатольевич Гибридное образование: оценка в категориях информационно-аксиологического подхода // Вестник Мининского университета. 2018. №1 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gibridnoe-obrazovanie-otsenka-v-kategoriyah-informatsionno-aksiologicheskogo-podhoda> (дата обращения: 21.02.2021).

17. Молодяков Сергей Александрович, Сараджишвили Сергей Эрикович Применение дистанционных технологий для расширения возможностей образовательной деятельности в институте // Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета. Общество. Коммуникация. Образование. 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-distsionnyh-tehnologiy-dlya-rasshireniya-vozmozhnostey-obrazovatelnoy-deyatelnosti-v-institute> (дата обращения: 21.02.2021).

18. Степина С.Д, Мирюгина Н.А. Обзор результатов изучения лексики в рамках учебной дисциплины «Иностранный язык в период перехода студентов Югорского государственного университета на дистанционную форму обучения с использованием LMS Moodle // МНКО. 2020. №6 (85). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-rezultatov-izucheniya-leksiki-v-ramkah-uchebnoy-distipliny-inostrannyy-yazyk-v-period-perehoda-studentov-yugorskogo> (дата обращения: 21.02.2021).

19. Топоркова Елена Павловна Анализ понятия «Мотивация» в контексте социального управления // Вестник ЗабГУ. 2012. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-ponyatiya-motivatsiya-v-kontekste-sotsialnogo-upravleniya-1> (дата обращения: 07.06.2021).

20. Лопатина Надежда Ивановна Проблемность развития учебной мотивации студентов вуза // Гаудеамус. 2017. №2. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/problemnost-razvitiya-uchebnoy-motivatsii-studentov-vuza> (дата обращения: 21.02.2021).

21. Молчанова Ю. С. Формирование потребностей к занятиям физической культурой у школьников 14-15 лет: дисс. ... к. пед. н. Белгород, 2007. 153 с.

22. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон № 329-ФЗ от 4 дек. 2007 г. // Российская газета – Федеральный выпуск. 2007. 8 декабря. 15 с.

23. Смагин Н. И. Физическая культура как основополагающий фактор укрепления здоровья // Педагогическое мастерство: материалы IV Междунар. науч. конф. М.: Буки-Веди, 2014. С. 206-208.

24. Аверкин Владимир Николаевич, Зайченко Олег Михайлович Мотивационное управление системой физкультурно-спортивного воспитания. Как сделать физическое воспитание эффективным // Народное образование. 2011. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionnoe-upravlenie-sistemoy-fizkulturno-sportivnogo-vospitaniya-kak-sdelat-fizicheskoe-vospitanie-effektivnym> (дата обращения: 01.03.2021).

25. Виленский, М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки : дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада / Виленский М.Я. -М., 1990. - 84 с.

26. Кузнецова Т.А., Лебедева М.П. Мотивационная структура личности студентов, занимающихся оздоровительным бегом // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionnaya-strukturalichnosti-studentov-zanimayuschih-sya-ozdorovitelnyim-begom> (дата обращения: 21.02.2021).

27. Капленко О. М. Приоритетные педагогические задачи кафедры физической культуры вуза в современной системе обучения // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2013. № 2. С. 23-27.

28. Наговицин, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс] // Научный журнал «Фундаментальные исследования». 2011. № 8 (часть 2). – URL : [http://www.rae.ru/fs/?article\\_id=7798353&op=show\\_article&ion=content](http://www.rae.ru/fs/?article_id=7798353&op=show_article&ion=content). – Дата обращения 30.06.2015.

29. Ахметжанова Г. В., Осипов А. Н. Повышение уровня мотивации обучаемых к здоровому образу жизни // Вектор науки ТГУ. - Тольятти: Изд-во ТГУ, 2014. - № 3(29). - С. 265-268.
30. Ильин А. А., Марченко К. А., Капилевич Л. В., Давлетьярова К. В. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета, 2012. - № 360.
31. Киреев Б.Н. Использование e-Learning при подготовке педагогических кадров // *Высшее образование в России*. 2016. №2 (198).
32. Michael B. Horn, Heather S., Clayton C. Is K-12 blended learning disruptive? [An introduction to the theory of hybrids]. Available at: <https://www.christenseninstitute.org/publications/hybrids/> (accessed: 28.02.2021).
33. Nagel, D. The Disruption of Blended Learning. Available at: <https://thejournal.com/Articles/2011/07/06/The-Disruption-of-Blended-Learning.aspx>. (accessed: 25.02.2021).
34. Arnes, C. The Role of the Teacher in Blended Learning: Data, Management, and Student Support, 2012. Available at: <http://54.186.226.228/blog/role-teacher-blended-learning-data-management-student-support> (accessed: 01.03.2021).
35. Кухаренко В. Роль смешанного (гибридного) обучения // E-learning: блог Владимира Кухаренко. 2014. URL: [http://kvn-e-learning.blogspot.ru/2014/06/blog-post\\_22.html](http://kvn-e-learning.blogspot.ru/2014/06/blog-post_22.html) (дата обращения: 21.02.2021).
36. Шульгина Е. М. Мотивация познавательной деятельности студентов посредством технологии веб-квест // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. 2016. Т. 21. № 5-6 (157-158). С. 40-45.
37. Крылова М. Н. Способы мотивации учебной деятельности студентов вуза // Перспективы науки и образования. 2013. № 3. С. 86-95.
38. Комплексная программа развития ТГАСУ на 2018-2022 гг. // [https://www.tsuab.ru/sveden/files/KPR\\_2018\\_v2020\\_.pdf](https://www.tsuab.ru/sveden/files/KPR_2018_v2020_.pdf) (дата обращения: 21.03.2021)

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **ПРИЛОЖЕНИЕ А. Часть, выполняемая на английском языке**

#### **MOTIVATION AND ITS ROLE IN EDUCATION**

Success in mastering knowledge on behalf of a student is directly related to correct organization of the process of education, However, in order to attain maximum effect, a number of various elements should be employed. Among them, a significant role is given to students' motivation to studies, which largely defines how involved students are into learning and how successful they will be at mastering new knowledge and skills. No selection of teaching methods and techniques can substitute for the lack of motivation, as non-motivated students will usually see little difference between traditional and innovative approaches applied by a teacher. In this case, unmotivated students are unable to fully master learning materials within the curriculum and as a result will be less competitive in the labor market. Thus, T.S. Bobkova said that "in the modern world of innovative technologies, the level of professionalism influences competitiveness and human living standards as a whole" [14, p. 6].

Motivation is one of the most important concepts when analyzing human behavior; it is a basic psychological process. As a term, motivation has many definitions. Hereinafter, we will employ the definition provided by E.P. Toporkova, according to which motivation is "a process initiated by a physiological or psychological deficit or need that activates behavior or creates an incentive aimed at attaining a certain goal or reward" [19]. Motivation is closely related to the concept of stimulation, which is referred to as a set of purposeful actions to influence motivation usually by increasing it. In this work, the focus of our attention is on students' motivation to study within the course of Physical Education (PE).

In education, stimulation or extrinsic (external) motivation is usually based on building a beneficial image of a future self in the mind of a learner and thinking of the educational course as a route to this target image. That is, extrinsic motivation

leads to intrinsic (internal) motivation, with the latter having a largely deferred gratification. Accordingly, internal motivation can be influenced by several motivating factors, such as personalization of the future self-image, clear path to the goal, and intermediate gratification before this goal is achieved.

Use of extrinsic motivation is limited by short-term nature of results obtained as well as by material and financial resources. Moreover, of special interest is lack of motivation to learning on the whole. The most common factor determining absence of such motivation is student's unshaped preferences in terms of their professional self-realization and career opportunities.

Education has always assumed that learners should demonstrate a high level of will power, moderation, patience and hard work. We agree with N.I. Lopatina that these qualities help students obtain knowledge and skills necessary for their future performance as professionals in a selected domain, as well as self-develop in other spheres [20]. Nevertheless, many unmotivated students are coerced into studies by both parents and teaching staff. This type of extrinsic motivation remains quite common and may bring positive results. However, these results are often insignificant and fail to provide a long-lasting effect, since pressuring an adult person to do what they feel unwilling to do is a difficult task. If such an approach is somewhat useful in school, in higher education its results are either much lower or even negative. Being unable to replace this extrinsic motivation (e.g., fear of being punished by parents) with a healthier and more effective type of motivation, that is, intrinsic or internal, a university student may finally fail to understand that learning may be interesting and exciting, which will also be reflected in no motivation to do PE lessons as well as participate in various activities in their subsequent professional life.

In this context, despite numerous works in Russian and foreign pedagogy on how to engage students in more fitness and sports (Iu. S. Molchanova, Iu. A. Timoshenko, N. A. Simon, V.N. Khachaturov, Iu. N. Allianov, N. V. Zakurin, Iu. V. Liubimova, V. V. Savchuk, L.A. Rapoport, et al.) [21, p. 6].), the percentage of university students who have a serious attitude to their health and exercise regularly



remains very low. This situation stems from learners' prior experience, that is, their insufficient motivation level to do sports during school years, which resulted in their weak health and further unwillingness to get involved in fitness or sports activities. A vicious circle is thus formed.

According to the Federal Law On Fitness and Sports in the Russian Federation (2007), «fitness is part of culture representing a set of values, norms and knowledge created and used by the society with the purpose to develop personal physical and intellectual capabilities, perfect personal motor activity, built a healthy lifestyle, and provide social adaptation by means of physical education, training and development” [22, p. 4].

Health-improving effect of fitness is inextricably linked to an increase in physical activity. When the latter is low, natural neural and reflectory links in human body are disrupted, leading to disregulation of activities of various systems of the organism, primarily those of cardiovascular system, nutritional disorders and development of degenerative diseases [23].

Physical activity is well known to prolong person's life, inhibit their senescence, positively impact on their nervous system and make them more attractive. Lack of physical activity, conversely, leads to a loss of endurance, flexibility and dexterity. Physical exercise, if selected correctly, facilitates the maintenance of all physical systems of the body at a high functional level and prevents the formation of various pathologies.

Nevertheless, modern students are largely undermotivated to do any fitness activities. They hold an opinion that the amount of physical exercise provided by their university has no significant health-related or developmental effect. They also name a conservative approach to delivering PE lessons and monotony of physical exercise employed.

Official statistics shows a steady growth in health problems among pre-schoolers and school pupils. V.N. Averkin in his paper[24] uses data from the R&D Institute of Hygiene and Health Care of Children and Adolescents under the Scientific Center of Children Health of the Russian Academy of Medical Sciences

and shows a significant decrease in the number of absolutely healthy children due to an increase in chronic diseases and hence an increase in the number of high schoolers with two or more simultaneous diagnoses (20% of high schoolers have five or more chronic diseases). After graduation from school, such pupils with health problems become university students with the same health problems. Further, health issues may and will become even more complicated with aging, which is due to low motivation and being immature in PE in school years.

Students' engagement in physical fitness and sports and their activities during PE classes largely depend on their subjective attitude to PE and sport in general [10]. Indicators of such attitude may be seen in students' knowledge about sport on the whole, their evaluation of its importance, emotional feedback from physical exercise, and evaluation of the content and delivery of PE lessons.

S.A. Firsin in his paper [11] gives results of a survey of 1200 school children, showing that while their opinion of physical fitness and sports was largely positive, the evaluation of their importance was rather low. This results in a lack of pronounced wish to participate in physical fitness-related activities. In this case, practically every high school student was displeased with certain aspects of PE lessons at school, which is also reflected in the general attitude towards fitness and sports and hence is subsequently kept through the university years and adult life.

According to this survey, high school students evaluated the importance of fitness and sports at a lower value than primary school pupils. For instance, among the pupils of Years 4 and 5, 86.8% thought that such classes were highly important, while among those of Years 6 and 7 this opinion was typical of 73.4% respondents; in Years 8 and 9, only 66.5% of the students gave the same response, and in Years 10 and 11 this percentage corresponded to 65.6%. By contrast, the opinion that fitness and sports are of no or insignificant value was held by 2.9% of pupils in Years 4 and 5, 3.7% of students in Years 8 and 9, and 4.2% of students in Years 10 and 11." [11]. With age, personal involvement also decreases, and as a result 5.4% of students in Years 10 and 11 assumed that they did not need PE lessons at all, while 16% thought that those activities had little value to them personally. Thus,

high schoolers generally pay not enough attention to physical well-being of a person and insufficiently value fitness activities for all-round development of a person.

Utilizing students' inactive orientation towards their creative mastering of the PE syllabus with the aim of increasing their motivation requires a more orderly action [8]. In most cases, a person is encouraged by several motives, which are often intertwined. This set of various motives is called motivation. In a motivation to a certain activity, motives are usually ranked in accordance with their importance. This forms the structure of motivation [25].

Prior to considering how to increase students' motivation, it is worth determining the initial state of each student's motivation and its structure, which will help identify the motives that may be fostered in the context of distance and blended learning.

L.V. Pantiukhina undertook a multi-stage study of the structure of university students' motivation towards their fitness and sports activity and tried to identify [8] and build a hierarchy [9] of all those motives. The researcher identified three groups of the most important motives with intra-group correlations. Knowledge of such relations allows optimization of actions aimed at motivation, making them more direct and practical.

The study showed that for university students majoring in non-sport-related subjects the most important motives for doing physical fitness and sports are developmental motives [9]. During their PE classes, students are aspired to get new skills, competences and knowledge. Thus, it will be practical to find an optimal combination of motor and cognitive activity, simultaneously developing students' need in independent exercising. The researcher states that in order to diversify the types of motor activity, create a relaxed atmosphere and friendly environment, new and interesting exercises and activities, competitions and disciplines should be incorporated into PE lesson plans [9]

Physical fitness is important for harmonious development of student youth, and the leading role in this process belongs to their fitness instructor. They shall take into account not only results from performance of certain special training standards,

but also evaluate a degree of personal attitude that each student demonstrates towards the subject, student social activity and the depth of their physical abilities.

T.A. Kuznetsova undertook a motivational study concerning extracurricular fitness activities in a university [26], the results of which are also interesting in the context of our study. The researcher found that the main causes hampering independent extracurricular sport activities are lack of free time, wish, companionship, sporting facilities near accommodations and financial difficulties. In this case, among dominating motives for independent physical fitness activities the surveyed students established strengthening health, improving well-being and disposition, body sculpting, prevention and mitigation of stress after-effects, and assistance in attaining set goals [26].

In this study, there was also an attempt to differentiate motivations of students involved in extracurricular fitness activities (namely, running) and those not involved in additional fitness and sports. The motivation of the first group was characterized by a productive type of motives, with the leading role played by a proactive approach to life, while the second group demonstrated consumer motives with a vivid self-indulgence tendencies.

According to another study [4], more than 70% of students shall be included in the second group, as for them PE is just a subject (an unnecessary one at that), which has its only value in the pass/fail exam.

Thus, there is an extreme need in creating educational conditions aimed at formation of student motivation to physical fitness and amateur sport among the students of a non-sport-related university.

According to N.A. Novikova and S.Ia. Biktina, such conditions include:

- 1) expanding the knowledge that technical university students have about healthy lifestyle, physical fitness and sports;
- 2) directing educational activities aimed at formation of positive emotional and psychological attitude towards PE classes and trainings among the students;
- 3) taking into account individual features of students in planning and implementation of classes [4].

Following these conditions, the objective of a physical fitness instructor in a tertiary school is to apply non-traditional means of physical fitness and sport, use innovative technologies and techniques based on sport-oriented forms of organization of physical fitness and sport-related education.

The instructor should constantly enhance their teaching skills, search for individual approaches to students and groups of students pertaining to the same major, for they usually demonstrate a similar set of motives in their motivation. The instructor should serve as a source of motivation to a student, creating optimal learning conditions and cultivating their positive attitude to physical fitness and amateur sports [27].

More attention should be paid to teaching students that physical exercise and amateur sports do not only strengthen and maintain health, but also help foster responsibility, self-discipline and self-esteem, as well as create a positive emotional background. Amateur sport is a powerful means of personal development; it helps actualize physical qualities and mental capabilities, form a proactive attitude to labor, aesthetic and moral qualities, and apply self-development and self-control methods [4]. Therefore, it is necessary for students to move from single PE lessons to amateur sports [5], so that they will preserve the previously attained positive attitude to physical fitness through life and pass it on to their future children.

Thus, forming student motivation in terms of physical activity has become a problem, solution of which seems possible only if PE is treated through a competence approach, where the main goal would be the formation of a deliberate personal need in physical exercise and further in amateur sports. Such a change in learning objectives would require readiness of university fitness instructors to introduce substantial changes to their teaching habits.

A state-level issue is improvement of health of the population. In the Russian State Program of Development of Physical Fitness and Sports dated August 16<sup>th</sup>, 2014 one of the main tasks is stated as “increasing citizen motivation to regular involvement in physical fitness and sports, healthy lifestyle” [27]. Health of the nation’s youth, who will develop the country in the future, is inextricable from the

health of the nation as a whole. This policy is also a wise move economically; it protects state investment in student education as a healthy specialist is capable of working longer than an unhealthy one. Results of any educational process are formed only on condition of providing a high level of motivation [28].

One of the most important types of personal and social culture is a culture of fitness, which is integral for attaining all-round development. Fitness and health-related work in a tertiary school should be oriented towards solving the tasks in knowledge-to-skills transition, when “cognitive interests in the domain of physical fitness grow to a need in movement, increased number or duration of independent exercise sessions” [7]. Physical exercise included into a daily routine should be aimed at strengthening workability, both physical and cognitive, creating healthy work and leisure conditions for future specialists, and increasing a portion of time dedicated to physical development.

An instructor in a university should satisfy student’s growing needs arising due to their cognitive (information search) activities and aimed at self-knowledge and self-realization. It is extremely important to avoid inducing harm through too harsh a regime, which is especially true against a background of the available statistics on a falling level of student physical development. It would be practical to start from providing students with information on their individual physical and mental development in comparison with certain ideals, on ways to attain high values of indicators, and on a choice among various means (sets of motor activity) available for attaining certain set of goals.

It is necessary to create opportunities to engage into non-traditional types of motor activity, athletics, gymnastics, aerobics, sports games, swimming in specially equipped sports facilities, etc. Learners should have an opportunity to make choices according to their interests, hobbies and personal features. Instructor’s task in this process is to assist students, including those with weak health, in mastering the necessary information about themselves and ways available for attaining goals. The instructor should lead learners to a correct choice, help them adequately evaluate their capabilities, provide access to sports equipment and teach how to use it.

Essentially, the instructor should “facilitate students in getting elementary education in physical fitness” [9]. These all will finally help students realize their potential both while university life and in the future.

Motivation for cognitive activity is the main motivation in learning. Thus, PE classes will be valuable, as they are linked to possibilities of self-actualization in future family and professional life. [29].

A combination of internal motivation, external motivation, prospective motivation, as well as minimization of motivation-reducing factors form an active interest in practical physical fitness.

Internal motivation is promoted by substantive work and is related to specific content of the educational subject. In order to form this type of motivation with respect to physical exercise, it is important to take into account individual features and student personal interests [30].

Prospective motivation arises when there are results from physical fitness (body figure improvement, increased immunity, etc.). It is necessary to constantly show students positive results from physical fitness.

External motivation is determined by circumstances external with respect to the learner. Such motives depend on student’s attitude to the learning process as a whole and are shallower.

Some factors may reduce motivation to physical fitness; therefore, it is necessary to avoid them if possible, having corrected class organization: physical competition during the lesson, physical activity in gameplay situations, fear to look pathetic while performing exercises.

There are the following methods increasing learners’ internal motivation to their engagement with the physical fitness:

- 1) introduction of theory classes into the PE syllabus, aimed at formation of competence in the domain of fitness and sports (capability to construct sets of exercises for development of various muscle groups, skills in theoretical justification of complex coordination exercises, etc.);

2) expansion of practical class material in such a way as to take into account student interests in various sports.

A.N. Osipov in his paper [6] lists the following techniques aimed at improvement of motivation:

- systematic holding of control exercise demonstration following learning new material, with the accent to student success in performance;
- self-control diary;
- constant attention to successes, however small, attained by weak students;
- verbalization of results of the correct performance of an exercise;
- evaluation by attained growth of personal results, and not against some norm.

Techniques for development of external motivation:

1 Use of interesting and unconventional information and forms of teaching.

- 1 At an initial stage – inflating grades of weak students in order to develop their potential.
- 2 3 Using game methods and ICT.
- 3 Motivation and blended learning: issues and challenges

For many years, the modern education process has been reorienting towards intense activity of learner, assuming that the instructor employs distance learning techniques. However, the role of instructor is still leading, as their task is a meaningful selection of content, checking it for adequacy and update aimed at the use of the most current Internet resources in the practice of education.

Distance learning technologies provide new capabilities for efficient teaching: they make the learning more flexible, meaningful, interesting, and, as a result – more accessible.

In March of 2020, due to a pandemic of COVID-19 coronavirus, student education was completely moved online, to a distance learning mode. Working in a distance learning mode assumes using a Learning Management System (LMS). In the domains where blended learning was actively used previously, transition to distance learning during the pandemic was smoother and more comfortable. First of



all, this observation concerns the subject of Foreign Language (English), leading in the field of implementation of distance learning elements into the education process of full-time students. As a result, in her evaluation of transition to distance learning, S.D. Stepina notes: “on average, 95% of students who started doing tasks in an electronic course completed the tasks in studying vocabulary covering the given topic. At that, many students attained success in completion of tasks aimed at constructing their own utterances” [18]. That is, at least in principle, distance learning is capable of providing results not worse than those given by traditional techniques. However, the same author also reports that more than one in five students were unprepared to distance learning for one reason or another and did not participate in the learning process at all. The researcher does not give a distribution of causes, which may include both financial (unavailability of necessary computer equipment and communication channels) and motivational (lack of faith in ability to attain practical results by stated methods) issues. While for PE classes in the context of blended learning both these groups of causes are relevant, here we are going to set our focus on the second one. As it was demonstrated above, a significant part of students does not have faith even in usefulness of face-to-face classes with a professional instructor within the framework of university curriculum. It appears that this lack of faith is only deepening with transition to distance learning due to a largely “physical” nature of the very subject of PE. However, solution of this problem is necessary not only in the context of the pandemic, which is we hope a one-time event, but in the context of the general direction of higher education development.

Distance learning technologies allow us to constantly modernize the learning process, preventing stagnation in both teaching techniques and learning materials. Creation of distance courses facilitate introduction of new subjects. In this context, it is possible to introduce theoretic physical education course in the form of a distance learning course. Thus, PE classes will become blended: theoretical part will be implemented online, while practical supplement to the theory will be in the form of face-to-face classes.

From the side of the students, there is an interest to distance courses as new information technology, allowing compensation for missed classes, remote study of a part of the course, turning in term papers and tests, obtaining additional knowledge. Thus, a freedom of choice of an educational trajectory is being implemented.

However, student interest to distance courses often peters out when the classes actually start. As distance learning is a complex process of acquiring knowledge, maintaining motivation requires some special measures to be taken. I. Arefieva and T. Lazarev in their article identify the following methods used to increase motivation in distance learning: “mailing inactive participants with a message of gratitude for their interests to the course and hope for their future active participation; joint definition of rules of distance learning with the aim of taking into account the wishes and suggestions provided by students; team work where more active participants stimulate less active ones to joint work; providing students with regular feedback on all issues, including detailed commentary on results of practical tasks; regular summing-up of individual and team work of students, discussion of plans for possible co-operation after the end of studies” [13].

The most efficient form of using distance learning technologies is the blended learning model [31], which largely allows removing negative features of the distance learning.

Problems in implementation of distance learning technologies are to a large extent related to the fact that most teachers are not motivated to move to the distance learning. Introduction by means of administrative order does not provide desired results. Distance learning course is created and certified but never used in the actual education process. There are still unused opportunities for expanding activities and modernization of education process, to rethink the techniques of full time face-to-face education, optimize costs, improve integration of science and education.

There are four characteristics of blended learning [32]:

- it includes both new and old technologies;
- it is aimed at existing customers;

- it tries to do the job of a previously existing technology;
- it is less secure and does not lead to a significant decline in knowledge.

Blended learning is the only viable variant for the new technology. As a result, blended learning dominates in the market and is included with disruptive technologies [33]. Such education “is becoming information axiological, personalized and oriented towards needs of each and every student” [16].

Blended learning cannot appear in and of itself; it requires additional effort on behalf of both instructors and students.

Education has always used blended (hybrid) technologies, but in the past the components available for use in the blended learning were limited to face-to-face lectures, lab work, books and handouts. Today, many various formats are available through the Internet, both synchronous and asynchronous.

We should specifically highlight the so-called Enriched Virtual Model, where students should have individual consultation sessions with their instructors before finalizing their term papers. This model differs from the Inverted Classroom model by having specialized programs. Students are rarely meeting their instructors face-to-face; this is the model implemented in a large number of online courses.

The role of teacher in the hybrid (blended) learning model includes the following elements:

- being ready to evaluate, analyze and aggregate data in order to subsequently use them as an integral part of planning process for each individual student, a group of several students or a larger group of students with the same major;
- being open to new teaching strategies;
- differentiate teaching in accordance with student needs;
- being a leader: showing students how to search for information and ask correct questions;
- manage learning activities on the basis of project organization;
- have ready strategies for student motivation development [34].

Any kind of blended learning requires a more thorough planning than a regular face-to-face teaching. It requires analysis of the project, content analysis, financial analysis, target group analysis.

The target group analysis is very important for determining effective variants for transmission of learning materials in order to efficiently attain the set goals. Such an analysis should take into account a number of important factors. Among them are basic knowledge of students, popular learning and teaching styles, educational content access mode, and, especially, the factor of motivation.

Content analysis is selection of optimal formats of delivery for competences being formed. In case sub-optimal formats are selected, both instructors and students may encounter massive loads, while the results are risking to be insufficient for learning goals.

Financial analysis is concerned with the cost of delivery, which may be very important when choosing between several possible variants. If traditional methods do not usually necessitate high costs, software solutions necessary for implementation of electronic learning may be very expensive. One should consider availability of free social networking services and to the maximum extent use the fact that students are using mobile devices [35].

There are various methods and forms for motivation development in distance and blended learning. It is necessary to develop in students a steady motivation to self-improvement. "Instructor should orient students to success, helping a young person to believe in their abilities, to stand in the face of hardships. Students shall personally come to an opinion that only labor may result in success". [8] The reason why students are going to attend PE classes depends only on their instructor: whether it is a fear of not getting a necessary credit or a personal feeling of necessity of such classes.

Social motives are also important; they assume various methods of cooperation with another person, a search for interactions, development of team work skills. Currently, in the time of IT development, virtual communication among

the youth is often preferred to personal one, although it may also be used to develop the same motives.

One of efficient methods for increasing learning motivation is use of various innovative technologies. Given that the development of new technologies in education never stops, a teacher has an important task to constantly monitor and adopt such technologies in teaching. For instance, E. M. Shulgina describes motivational capabilities of the Web Quest technology: “Web Quest is a web project placed on a separate web site, working with which is oriented towards study and all-round research of a single issue, often related to students’ future professional activity. In this case, the issue should not have a one decisive solution, and Internet links should be selected in such a way as to illuminate the problem on all sides. In other words, the information available in links does not provide an exact answer to the question posed. Students should extract the necessary information from the whole diverse set of textual and video sources and formulate their own independent conclusion” [36, p. 40-41]. The importance and necessity to use computer and the Internet as a learning and motivational means were stated by many modern researchers, e.g., N. A. Reznik and N. A. Pavlov.

A well-developed list of forms aimed at increasing learning motivation of tertiary school students is given by M. N. Krylova: “Correct goal-setting, persuasion of students in practical value of studied material, personalization of training, emotional pressure, excursion into history of the subject, intensification of learning activities, development and distribution of problematic and developmental education, student engaging in discussion, creation of success situation, etc.” [37, p. 86].

Motivation development is not a separate measure; instead, it interfuses the whole education process, that is, a teacher who understands the peculiarities of motivation should be capable of turning any studying session into a motivational one.

Development of motivation to physical fitness and amateur sports is a complex process that requires much attention from an instructor. Correct

composition of the education process is very important, so that it is founded in interactive methods of learning and innovative education technologies and employs various gratification techniques. A result of a correct organization of PE in a tertiary school in accordance with the Blended Learning principles will be formation of a personal motivation, facilitating successful mastering of necessary competences and long-term engagement in activities related to physical fitness and sports.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ Б. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

### **Пример плана урока № 1**

#### **Прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте:**

1-й уровень сложности. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч (. Оттолкнувшись двумя ногами, подпрыгните на максимальную высоту и подтяните колени как можно ближе к груди. Балансирующие движения рук помогут сохранить равновесие в ходе прыжка. Мягко приземлитесь и тут же совершите следующий прыжок. Не задерживайтесь на земле. Выполнять на переднем своде стопы. Прыжки должны совершаться непрерывно. Выполните 5-7 раз. После паузы повторите упражнение 3-4 серии.

#### **Прыжки с подтягиванием коленей к груди с продвижением вперед:**

2-й уровень сложности. Это довольно трудный уровень. Сложность состоит в том, что надо прыгать с подтягиванием коленей к груди с продвижением вперед, сохраняя правильную технику упражнения. Мягко приземляться на передний свод стопы и совершать резко 9 следующий прыжок. Выполните 10 раз, а затем пробегитесь трусцой 10-20 метров. Повторить упражнение 3-5 серий. Прорабатываемые мышцы: четырехглавая мышца бедра, икроножная мышца, камбаловидная мышца, большая ягодичная мышца, средняя ягодичная мышца, мышцы, сгибающие ногу в тазобедренном суставе. А также мышцы живота, мышца, выпрямляющая позвоночник, задняя группа мышц бедра, дельтовидная мышца.

#### **Выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку**

Встать лицом к скамейке, правую ногу поставить на скамью. Руки согнуты в локтевых суставах. Спина прямая. Толчком правой ноги выполнить резкую смену ног, помогая при этом руками толкнуться вверх как можно выше. Следить за тем, чтобы нога на скамейку ставилась на всю стопу.

Повторить 3-4 серии по 20 – 30 раз. Прорабатываемые мышцы: передняя группа мышц, четырехглавая мышца бедра, икроножные мышцы.

### **«Напрыгивания-спрыгивания» на скамейку**

Встать лицом к скамейке, принять устойчивую позу: ноги на ширине плеч, коленные суставы чуть согнуты, руки перед собой согнуты в локтевых суставах. Толчком двух ног выполнить быстрый прыжок на скамейку и тут же спрыгнуть на пол (землю). Приземлитесь на обе ноги и одновременно поднимите согнутые руки перед грудью. Гасите энергию удара о землю за счет сгибания ног в тазобедренных и коленных суставах, а также тыльного сгибания стоп. Приземление должно быть уверенным. После упражнения резкое ускорение 10 – 20 м. Важно при прыжках «держать спину», амортизировать колени, помогать руками. Выполнить 3-4 серии по 10 раз. Прорабатываемые мышцы: мышцы, сгибающие ногу в тазобедренном суставе, приводящие мышцы бедра, икроножная мышца, камбаловидная мышца, четырехглавая мышца бедра, мышцы живота.

### **Упражнение «лягушка»**

Встать ноги на ширине плеч, колени согнуты до прямого угла, руки перед собой согнуты в локтевых суставах. Выполнить максимальное отталкивание вперед двумя ногами, разгибая тазобедренные и коленные суставы, поставив ноги на всю стопу. Повторить 5-10 прыжков с продвижением вперед 3-4 серии. Важно не прогибать спину, не наклонять вперед плечи, стопы ставить на всю подошвенную часть. Прорабатываемые мышцы: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра, задняя группа мышц, большая поясничная мышца, икроножная мышца, камбаловидная мышца.



## Пример плана урока № 2

план тренировки :

комплекс №1

1. планка 40сек\*4 подхода
2. пресс поднимание ног в упоре лежа 15\*4
3. отжимание от пола 10-20\*4
4. приседание 30\*4
5. выпады назад 15\*4

комплекс №2

1. обратные отжимания 15\*4
2. выпады в движение 15\*4
3. берпи 10\*4
4. пресс 20\*4
5. лодочка 15\*4

## **ПРИЛОЖЕНИЕ В. Темы рефератов**

Для студентов 1 курса

Тема 1. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

Тема 2. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

Тема 3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

Тема 4. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание. Профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция.

Тема 5. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.

Тема 6. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

Для студентов 2 курса.

Тема 1. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Тема 2. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

Тема 3. Воспитание физического качества выносливости.

Тема 4. Воспитание физического качества силы.

Тема 5. Воспитание физического качества быстроты.

Тема 6. Воспитание физического качества ловкости (координации движений).

Тема 7. Воспитание физического качества гибкости.

Для студентов 3 курса.

Тема 1. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, недели, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснения. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.

Тема 3. Гигиена самостоятельных занятий: питание. Питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

Тема 4. Самоконтроль, его цели и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Анкета

Добрый день!

Пожалуйста, ответьте честно на несколько вопросов нашего анонимного опроса об организации преподавания физкультуры.

	Пол	
	Курс	
1	Занимаетесь ли вы физкультурой и спортом в свободное время Да Нет	
2.	Какой вид физической активности вам нравится больше всего: 1. Тренажеры 2. Гимнастика/пилатес/фитнес 3. Легкая атлетика/бег 4. Плавание 5. Спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.) 6. Другое _____	
3.	Какая форма организации занятий по физкультуре кажется вам наиболее предпочтительной: Очная Гибридная	
4.	Что было самым трудным/проблематичным для вас при обучении физкультуре во время карантина? (своими словами, два предложения)	
5	Что было самым легким для вас при обучении физкультуре во время карантина? (своими словами, два предложения)	
6	Что является для вас дополнительным стимулом для занятий ф-рой, помимо зачета (оцените каждый вариант от 1 до 5 баллов, где 5 – максимальное количество баллов)	
	Скорректировать недостатки фигуры	
	Зарядиться энергией и бодростью	
	Улучшить настроение, с пользой провести время	
	Восполнить недостаток двигательной активности	
	Улучшить состояние здоровья	
	Получить объективную оценку своих возможностей	
	Использовать занятие как средство ведения ЗОЖ	
	Пообщаться с однокурсниками вне аудиторий	
	Продолжить развитие основных физических качеств (силы, ловкости, выносливости и т.п.)	
7.	Занимались ли вы физической культурой в период карантина с использованием дистанционных платформа (ютуб и т.д.) Да/нет	
8.	Какая из цифровых платформ для вас является предпочтительной? _____	

СПАСИБО ЗА УДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ!